LAN ANH
(Biên soạn)

Thực đơn dinh dưỡng cho người BỆNH THẬN



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh thận

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH THẬN

(LAN ANH - *Biên soạn*)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ-THÔNG TIN

VAI TRÒ CỦA THẬN
ĐỐI VỚI CƠ THỂ

Thận chỉ nhỏ bằng nắm tay một em bé, hình hạt đậu, màu hồng nhạt, nặng khoảng 115 gam. Thận được cấu tạo từ hàng triệu những tiểu cầu thận tinh vi, nhỏ bé mà mỗi ngày có tới gần hai trăm lít chất lỏng với đủ các thành phần hoá chất lọc qua và khoảng 1,5 lít nước tiểu được thận bài tiết ra ngoài. Tuy nhỏ bé nhưng thận có những chức năng rất quan trọng. Nhiệm vụ cơ bản của thận là điều hoà toàn thể khối chất lỏng trong cơ thể, cân bằng nồng độ acid/kiềm, sa thải các cặn bã như urea, uric acid, creatinine, ammonia, giữ lại chất dinh dưỡng, đường gluco, đạm, hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu. Nếu chức năng này ngưng khoảng hai tuần là con người có thể chết. Thận tiết ra những kích thích tố để kiểm soát sự xuất nhập của nước, khoáng sodium và photpho. Thận giúp giữ huyết áp bình thường, góp phần vào việc cấu tạo hồng cầu. Thận cũng liên quan tới việc sử dụng khoảng calcium và phosphore trong tiến trình tạo xương. Thận còn liên hệ tới sự cấu tạo hồng cầu ở tuỷ sống với kích tố erythropoietin do thận tiết ra.

CÁC LOẠI BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN THẬN

• Suy thận

Cũng như các bộ phận khác trong cơ thể, thận có thể bị suy yếu hư hao vì nhiều lý do. Chức năng bài tiết của thận giảm một cách tự nhiên theo nhịp độ già hoá của cơ thể. Đến tuổi 70 thì số tiểu cầu thận giảm, lượng máu qua thận cũng bớt đi và thận đã có một vài khó khăn đáp ứng với sự thay đổi hoá chất trong máu. Bình thường, thận có thể tiếp tục nhiệm vụ bài tiết dù chỉ còn lại vài chục phần trăm tiểu cầu lọc. Các tiểu cầu này sẽ lớn lên và làm việc gấp đôi gấp ba để bù đắp cho các tiểu cầu đã bị hư hao.

Thận có thể bị viêm do các tác nhân hoá học, dược phẩm, vật lý hay tác nhân gây nhiễm. Bệnh ngoài thận như tiểu đường, cao huyết áp, hoặc một cản trở lưu thông máu tới thận cũng đủ để làm thận không làm việc được. Hậu quả của suy thận là sự ứ đọng các chất cặn bã trong máu, nhất là loại urea. Thận suy từ từ. Lúc đầu hầu như không có dấu hiệu. Rồi một số bệnh nhân cảm thấy hơi mỏi mệt, hay đi đái đêm vì thận không còn khả năng cô đọng nước tiểu, bàn chân hơi sưng, huyết áp hơi lên cao, hồng cầu hơi giảm. Khi bệnh trầm trọng thì các biến chứng cũng leo thang: huyết áp cao vọt, nhịp tim loạn xạ, thiếu hồng cầu, xương yếu dễ gãy, xuất huyết bao tử... Khoáng sodium và potassium bị giữ lại trong cơ thể. Nhiều sodium

quá dẫn đến cao huyết áp, sưng phù chân. Potassium cao làm nhịp tim đập loạn. Bệnh nhân ói mửa, sụt cân, trở nên suy yếu dần nếu không được chữa trị kịp thời. Khi đã đến giai đoạn cuối cùng của thận suy thì chỉ còn có cách thay thận hoặc thẩm tách huyết (hemodilysis) mà một trong nhiều công dụng là để loại bỏ potassium và urea quá cao trong máu.

Dinh dưỡng khi bị suy thận rất quan trọng và tập trung vào các mục đích sau đây:

Tránh cho thận khỏi làm việc quá sức

Tránh suy dinh dưỡng mà vẫn giữ sức nặng bình thường của cơ thể

Tránh mất thăng bằng khoáng sodium và potassium

Tránh máu nhiễm hoá chất bã ure

Cặn bã của đạm chất trong chuyển hoá là urea mà thận phải loại ra ngoài. Ăn càng nhiều đạm chất thì cặn bã urea càng cao và thận càng phải làm việc khó nhọc hơn để bài tiết ra ngoài. Tiêu thụ chất đạm tăng hay giảm tuỳ theo tình trạng suy thận. Với suy thận kinh niên thì có việc hạn chế chất đạm trong phần ăn. Chất đạm cho người bệnh phải có phẩm chất tốt, với đủ các loại amino acid. Thịt động vật hội đủ điều kiện này hơn chất đạm từ thực vật. Nhưng người bệnh vẫn cần một số calories căn bản, nên khi giảm đạm, ta có thể tăng carbohydrates hoặc chất béo loại bất bão hoà.

Những thực phẩm nên dùng đối với người bị suy thận:

- Chất bột đường: Các loại đường, mật ong, khoai sọ, khoai lang, miến dong, bột sắn dây.

- Chất béo: Dầu, mỡ, bơ. Nên sử dụng 35-40g/ngày, 2/3 là thực vật.

- Chất đạm: Thịt nạc, cá 50g/ngày; Sữa 100-200ml/ngày; trứng gà, vịt: 2-3 quả/tuần.

- Các loại rau quả: Ăn loại ít đạm, nên dùng loại ngọt, hàm lượng kali thấp.

Những thực phẩm không nên dùng hoặc hạn chế:

- Chất bột đường: Hạn chế gạo, mì. Chỉ nên ăn dưới 150g/ngày.

- Chất béo: Ăn ít mỡ, tránh các loại phủ tạng động vật.

- Chất đạm: Không nên ăn đậu, đỗ, lạc, vừng.

- Các loại rau quả: Tránh các loại quả có vị chua; rau ngót, mồng tơi, đay.

Số lượng thực phẩm nên dùng trong một ngày:

- Gạo tẻ: 50-100g.

- Khoai sọ, khoai lang: 200-300g.

- Miến dong: 100-120g.

- Bột sắn, bột đao: 20g.

- Đường kính: 30-50g.

- Sữa tươi: 100-200ml.
- Thịt nạc hoặc cá: 50g.
- Trứng vịt, gà 1 quả, tuần ăn: 2-3 lần.
- Dầu ăn: 20-30g.
- Rau: 200-300g.
- Quả chín: 200-300g.

Nếu ăn số lượng như trên thì giá trị dinh dưỡng của khẩu phần ăn sẽ là:

- Năng lượng: 1.600-1.700kcal.
- Đạm có nguồn gốc động vật: 16-18g.
- Đạm có nguồn gốc thực vật: 11-13g.
- Tổng số đạm: 27-29g.
- Chất béo động vật: 10-12g.
- Chất béo thực vật: 30-32g.
- Tổng số chất béo: 40-45g.

Chú ý ăn nhạt hoàn toàn, hết phù có thể ăn 2 thìa cà phê nước mắm mỗi ngày.

• Sỏi thận

Theo thống kê, trung bình có 10% nam giới và 3% nữ giới đều bị sạn thận ít nhất một lần trong đời. Có bốn loại sạn thận tuỳ theo hoá chất cấu tạo sạn. Mặc dù triệu chứng các loại sạn giống nhau nhưng nguyên nhân cấu tạo cũng như sự điều trị đều khác nhau. Thông thường nhất là sạn với calcium oxalate hoặc phosphate với tỷ lệ 90% và thường thấy ở nam giới vào tuổi trung niên. Các loại khác là sạn uric acid, magnesium ammonium sulfate và cystine. Khi

nồng độ các chất này trong nước tiểu lên cao thì chúng kết tinh thành sạn trong thận hoặc ở ống dẫn nước tiểu. Nguyên nhân của sự kết tinh cũng như làm sao ngăn ngừa sự kết tinh đều chưa được làm sáng tỏ mặc dù đã có nhiều nghiên cứu khoa học. Nhưng điều chắc chắn là sạn tái kết tinh nhiều lần trong cuộc đời người bệnh. Một số yếu tố có thể đưa tới sạn thận như thực phẩm có ít calcium, nhiều phosphore, nhiều potassium, nhiều chất đạm động vật, thiếu sinh tố A, nhiễm trùng hoặc trở ngại lưu thông đường tiểu tiện, không uống nước đầy đủ, nằm bất động quá lâu, cao calcium và di truyền. Sạn âm thầm kết tinh. Sạn nhỏ có thể theo nước tiểu ra ngoài. Khi sạn di chuyển là lúc người bệnh thấy đau ở ngang thắt lưng, chạy xuống bẹn và đùi và đi tiểu ra máu. Dù sạn lớn hay nhỏ, bệnh nhân đều được khuyến cáo là nên tiêu thụ một lượng nước lớn mỗi ngày (1,5 đến 2 lít mỗi ngày) để có 2 lít nước tiểu, ngõ hầu tránh hoá chất kết tinh dẫn tới sạn.

Dinh dưỡng với bệnh sỏi thận

Sỏi Calci

Chiếm 80% trong tất cả các loại sỏi thận, bao gồm sỏi oxalat calci và phophat calci. Thường ở những bệnh nhân này có tình trạng tăng hàm lượng calci trong nước tiểu (trên 4mg/kg/cân nặng/ngày); tăng oxalat trong nước tiểu (trên 0,7mg/kg/ngày) và nồng độ citrat trong nước tiểu giảm thấp. Vì vậy tiết chế dinh dưỡng được khuyến cáo như sau: Khi hàm

lượng calci tăng trong nước tiểu thì nên tính toán lượng calci đưa vào cơ thể ở mức 500mg/ngày và đạm ở mức 1g/kg/ngày, uống nhiều nước, tránh ăn quá nhiều muối (không ăn quá 10g muối mỗi ngày). Giảm các thực phẩm làm tăng oxalate trong nước tiểu như: dâu tây, chocolate, trà, rau dền, cám của lúa mì, củ cải đường, và hạt dẻ. Nếu có tình trạng citrate niệu thấp, người bệnh sẽ được bác sĩ cho uống thêm citrat kali mỗi ngày. Ngoài ra vitamin C không nên dùng với liều trên 1000mg/ngày.

Sỏi Acid Uric

Sỏi này thường gặp ở những người ít uống nước, hoặc dùng thuốc aspirin, prebenecid kéo dài, hoặc ăn nhiều những thực phẩm có tính acid làm cho nước tiểu tăng tính acid là điều kiện thuận lợi để tạo sỏi. Trong tiết chế dinh dưỡng người bệnh cần uống nhiều nước để duy trì lượng nước tiểu hàng ngày trên 2 lít và ăn các thực phẩm có tính kiềm như:

- Sữa và các chế phẩm từ sữa.
- Dừa, hạt dẻ, quả hạnh nhân.
- Tất cả các loại rau trừ bắp, đậu lăng.
- Tất cả các loại trái cây, trừ quả việt quất, quả mận khô, nho khô.
- Mật và nước rỉ đường.

Sỏi Cystin

Sỏi này được hình thành do sự sai lệch bẩm sinh về chuyển vận acid amin dẫn đến hậu quả tiểu ra

cystin. Tiết chế dinh dưỡng bao gồm uống trên 4 lít nước/ngày và ăn các thực phẩm có tính kiềm như đã kể trên.

Sỏi Struvit (sỏi san hô)

Thường tạo ra khi có nhiễm trùng tiểu do proteus, klebsiella. Vì vậy chỉ cần điều trị nhiễm trùng, không cần tiết chế dinh dưỡng. Đối với người bình thường để phòng ngừa bệnh sỏi thận cần chú ý một số điểm sau:

- Mỗi ngày nên uống từ 1,5 đến 2 lít nước.
- Ăn nhiều rau, trái cây.
- Không dùng kéo dài những loại thuốc có khả năng làm nước tiểu tăng tính acid như: asoirin, prebenecid. Nếu bác sĩ chỉ định sử dụng những loại thuốc trên thì cần chú ý lựa chọn những thực phẩm giàu tính kiềm trong khẩu phần ăn hàng ngày.

Ngoài ra, đối với bệnh viêm cầu thận có hội chứng thận hư, chưa suy thận thì:

Những thực phẩm nên dùng:

- Chất bột đường: Các loại gạo, mì, khoai sắn đều được.

- Chất béo: Chỉ nên sử dụng 20-25g/ngày, 2/3 là dầu thực vật.

- Chất đạm: Ăn thịt nạc, cá, sữa, trứng, đậu đỗ; Lượng đạm 1,5-2g/kg/ngày. Nên sử dụng sữa bột tách bơ để tăng cường đạm và calci.

- Các loại rau quả: Ăn rau quả như bình thường.

Nếu tiểu ít thì cần hạn chế.

Những thực phẩm không nên dùng hoặc hạn chế:

- Chất bột đường: Không phải kiêng.

- Chất béo: Không nên sử dụng các loại có nguồn gốc động vật. Giảm số lượng.

- Chất đạm: Không nên sử dụng các phủ tạng động vật như tim, óc, thận. Hạn chế trứng, chỉ ăn 1-2 quả/tuần.

- Các loại rau quả: Nếu vô niệu hoặc thiểu niệu thì không ăn rau quả.

Số lượng thực phẩm nên dùng trong một ngày:

- Gạo tẻ: 300-350g.
- Thịt nạc hoặc cá: 200g hoặc 300g đậu phụ.
- Dầu ăn: 10-15g.
- Rau: 300-400g.
- Quả: 200-300g.
- Muối: 2g.

Nếu ăn số lượng như trên thì giá trị dinh dưỡng của khẩu phần sẽ là:

- Năng lượng: 1.800-2.000kcal.
- Đạm có nguồn gốc động vật: 20-25g.
- Đạm có nguồn gốc thực vật: 30-35g.
- Tổng số đạm: 50-60g.
- Chất béo động vật: 7-10g.
- Chất béo thực vật: 15-20g.
- Tổng số chất béo: 20-25g.

Chú ý: Trong giai đoạn phù phải ăn nhạt hoàn toàn, hết phù có thể ăn hai thìa cà phê nước mắm mỗi ngày.

Trong bệnh viêm cầu thận cấp

Những thực phẩm nên dùng:

- Chất bột đường: Có nguồn gốc từ các loại đường, mật ong, khoai sọ, khoai lang, miến dong, bột sắn dây.

- Chất béo: Nên sử dụng 30-35g/ngày.

- Chất đạm: Giảm đạm, số lượng tùy thuộc vào cân nặng. Nên sử dụng đạm có nguồn gốc từ động vật như thịt nạc, cá, sữa, trứng.

- Các loại rau quả: Trong giai đoạn vô niệu thì không được ăn rau quả. Nếu tiểu được nhiều thì ăn rau quả như bình thường.

Những thực phẩm không nên dùng hoặc hạn chế:

- Chất bột đường: Không nên sử dụng loại ngũ cốc nhiều đạm như gạo, mì. Chỉ nên ăn dưới 150g/ngày.

- Chất béo: Không nên sử dụng các loại có nguồn gốc động vật.

- Chất đạm: Không nên sử dụng nhiều các chất đạm có nguồn gốc thực vật.

- Các loại rau quả: Theo dõi lượng nước tiểu để sử dụng số lượng rau quả hợp lý. Nếu vô niệu hoặc thiểu niệu thì không ăn rau quả.

Số lượng thực phẩm nên dùng trong một ngày:

- Gạo tẻ: 100-150g.

- Khoai sọ, khoai lang: 200-300g.

- Thịt nạc hoặc cá: 50-100g.

- Trứng vịt, gà: 1 quả, tuần ăn 2-3 lần.

- Dầu ăn: 20-30g.

- Rau: 200-300g.

- Quả: 200-300.

- Nước: bằng số lượng nước tiểu hàng ngày cộng thêm 300-500ml.

Nếu ăn số lượng như trên thì giá trị dinh dưỡng của khẩu phần ăn sẽ là:

- Năng lượng: 1.600 - 1.700kcal.

- Đạm có nguồn gốc động vật: 20 - 25g.

- Đạm có nguồn gốc thực vật: 10 - 15g.

- Tổng số đạm: 30 - 40g.

- Chất béo động vật: 7 - 10g.

- Chất béo thực vật: 20 - 30g.

- Tổng số chất béo: 30 - 40g.

Chú ý: Trong giai đoạn phù phải ăn nhạt hoàn toàn, hết phù có thể ăn hai thìa cà phê nước mắm mỗi ngày.

MỘT SỐ RAU, CỦ, QUẢ, HẠT TỐT CHO NGƯỜI BỊ BỆNH THẬN

KHOAI LANG VÀ KHOAI TÂY

Trong bữa ăn, người viêm thận mạn tính mà chức năng thận không tốt cần ăn đủ chất, giảm lượng dầu mỡ đưa vào cơ thể, để làm được điều này cần hạn chế món ăn có lượng dầu thực vật cao. Trong khoai lang, khoai tây có hàm lượng vitamin nhóm B, vitamin C, vitamin E, linoleic, chất xơ ... khá cao có lợi cho việc giảm và tiêu trừ cholesterol trong cơ thể. Ngoài ra chất xơ trong khoai lang và khoai tây có tác dụng nhuận tràng. Vì thế có thể dùng làm thức ăn chính trong bữa ăn của người bệnh thận mạn tính thay cho cơm, bột mì.

ĐẬU ĐỎ

Là thực phẩm có tác dụng lợi tiểu, tiêu viêm, giải độc, có thể chữa các loại bệnh phù thũng và cũng phù hợp với người viêm thận phù thũng cấp và mạn tính.

ĐẬU XANH

Tính hàn, có thể thanh nhiệt, lợi tiểu, người viêm nhiễm niệu đạo nên uống canh đậu xanh hầm. Đối với người phát nhiệt, bí tiểu, tiểu buốt, đậu xanh cũng có tác dụng lợi tiểu giải nhiệt.

HẠT BO BO

Có tác dụng kiện tỳ, thanh nhiệt, lợi thấp. Có thể nấu cháo cho người viêm thận, người cơ thể giữ nhiều nước, phù thũng, tiểu ít.

ĐẬU ĐEN

Có tác dụng hoạt huyết, lợi tiểu, trừ phong, giải độc, điều trị có hiệu quả bệnh phù thũng do nước. Trong "Bản thảo cương mục" có ghi "Đậu đen có tác dụng trị bệnh thận, lợi tiểu hạ khí, chữa các bệnh phong nhiệt". Do đó người viêm thận nên ăn món này.

Ngoài ra, người viêm thận còn nên dùng đậu đen, bột yến mạch, lạc, vừng. Người viêm nhiễm niệu đạo nên dùng cẩu khởi tử, người đi tiểu nhiều nên ăn hạt sen.

BÍ ĐAO

Có tác dụng hoạt lạc thận tạng. Vào mùa hè, khi ra nhiều mồ hôi sẽ khiến chất dinh dưỡng trong cơ

thể cũng bị bài tiết ra, do đó thể lực bị tiêu hao nhiều, làm cho người bị mệt mỏi. Nhưng nếu như nước trong cơ thể đi qua thận rồi mới bài tiết ra ngoài theo niệu đạo sẽ không làm cho các chất dinh dưỡng của cơ thể bị đào thải ra ngoài. Đó cũng chính là lý do nhất định nên ăn bí đao trong mùa hè. Bí đao có tác dụng lợi tiểu, hoạt lạc thận tạng, nếu ép nước đun thành canh là tốt nhất, có thể cho thêm sò, hến, các loại thịt, măng nứa, mộc nhĩ, thịt nạc, lưỡi bò, chân gà.

RAU DIẾP

Có hàm lượng đường, carotin, các vitamin nhóm B, vitamin C, vitamin E và các khoáng chất như canxi, phốt pho, sắt, kali, iốt khá phong phú. Ăn nhiều rau diếp có thể nâng cao sức căng của mạch máu, thúc đẩy tiết niệu. Lượng muối kali có trong rau diếp có tác dụng tốt cho sự cân bằng của nước, chất điện giải và quá trình tiết niệu. Do đó, người bệnh thận nên ăn rau diếp.

ĐẬU ĐŨA

Có tác dụng bổ tỳ, vị và bổ thận. "Y lâm soạn yếu" ghi: có tác dụng "Tán thuỷ, lợi tiểu và làm nước tiểu bớt đục", là món ăn thích hợp với người bệnh thận.

ĐẬU TẰM

Tính bình, vị ngọt, kiện tỳ lợi thấp, người phù thũng do viêm thận nên ăn loại đậu này.Trong "Hồ Nam dược vật chí" có ghi: đậu tằm có tác dụng "lợi tiểu" và còn có khả năng "Chữa phù thũng: 100g đậu tằm, 100g vỏ bí đao, sắc nước uống". Trong "Thảo dược dân gian thường dùng" cũng viết: "chữa phù thũng: đậu tằm từ 50 - 400g hầm với thịt bò, không dùng chung với rau chân vịt".

ĐẬU BỐN MÙA

Có khả năng thanh nhiệt, lợi tiểu, tiêu thũng. Người viêm thận ít phù thũng nên dùng đậu bốn mùa. Trong "Lục xuyên bản thảo" có ghi: " Chữa thuỷ thũng, cơm trắng đậu bốn mùa 4 lạng, gạo tỏi năm tiền, đường trắng 1 lạng, sắc nước uống".

MĂNG TÂY

Tính mát, vi ngọt, có tác dụng bổ hư. Nghiên cứu của chuyên gia cho thấy măng tây có tác dụng chữa bệnh sỏi thận, do đó gần đây các học giả đều nói người mắc bệnh sỏi ở hệ thống tiết niệu nên ăn măng tây.

NGÂN NHĨ

Tính bình, vị ngọt mát, là một món ăn dinh dưỡng thanh bổ, có khả năng bổ thận, nhuận phế, dưỡng vị. Theo nghiên cứu, polysaccharide có trong ngân nhĩ có khả năng cải thiện chức năng thận. Vì thế, người viêm thận mạn tính, cơ thể suy nhược ăn ngân nhĩ có thể nâng cao thể lực. Có thể dùng thường xuyên.

Theo Đông y, mộc nhĩ trắng có vị ngọt, tính bình, có công dụng tư âm, nhuận phế, dưỡng vị, sinh tân, rất thích hợp cho những người suy nhược cơ thể, suy nhược thần kinh, bị các bệnh lý đường hô hấp, tăng huyết áp, thiểu năng tuần hoàn não... Mộc nhĩ trắng cũng rất tốt cho người có hội chứng âm hư nội nhiệt, biểu hiện bằng các dấu hiệu như người gầy, miệng khô, họng khát, đầu choáng, mắt hoa, lòng bàn tay và bàn chân nóng, trong ngực bứt rứt không yên, hay ra mồ hôi trộm, ngủ kém, dễ mộng mị, đại tiện táo, tiểu tiện đỏ...

Theo y học hiện đại, mộc nhĩ trắng có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể (đặc biệt là hệ thống miễn dịch tế bào), nâng cao năng lực tạo máu của tuỷ xương. Nó cũng giúp cải thiện chức năng của gan và thận; thúc đẩy quá trình tổng hợp protid trong gan, làm giảm cholesterol trong máu. Ngoài ra, mộc nhĩ trắng còn có tác dụng chống phù và chống phóng xạ ở một mức độ nhất định.

Mộc nhĩ trắng 10g, đỗ trọng (tẩm mật nướng)

10g, đường phèn 50g. Sắc đỗ trọng lấy nước, bỏ bã rồi cho mộc nhĩ (đã làm sạch) vào hầm kỹ. Khi chín, chế thêm đường phèn, ăn trong ngày

Công dụng: Tư bổ can thận, kiện não, tỉnh thần, dùng chữa các chứng thận hư, lưng đau, xương cốt rã rời, đầu váng, tai ù, mất ngủ, mỏi mệt...

Chú ý: Không được dùng mộc nhĩ trắng đã biến chất với các dấu hiệu: ngả vàng, kém tươi, không đàn hồi, có vết mốc hoặc dính lại với nhau. Bởi có thể dẫn tới ngộ độc, gây tổn thương ruột, gan, thận và trung khu thần kinh, thậm chí có thể dẫn tới suy thận cấp tính và tử vong.

MỘC NHĨ ĐEN

Theo dinh dưỡng học cổ truyền, mộc nhĩ đen vị ngọt, tính bình, có công dụng làm mát và cầm máu, rất tốt cho khí huyết, phổi, dạ dày, lại giúp nhuận tràng. Nó thường được làm thức ăn và làm thuốc cho những người bị xuất huyết (đại tiện ra máu do trĩ, kiết lỵ, tiểu ra máu, xuất huyết đáy mắt, rong kinh, băng lậu, ho ra máu...), táo bón, viêm dạ dày mạn tính thể vị âm bất túc, thiếu máu...

Các nghiên cứu hiện đại cho thấy, mộc nhĩ chứa nhiều protid, chất khoáng và vitamin. Hàm lượng chất béo tuy không cao nhưng chủng loại khá phong phú. Hàm lượng chất sắt trong mộc nhĩ vượt xa rau cần, vừng, gan lợn...Mộc nhĩ đen có khả năng ức chế quá trình ngưng tập tiểu cầu, phòng chống huyết

khối gây tắc mạch, ngăn cản sự hình thành mảng xơ vữa. Vì thế, đối với người cao huyết áp, xơ vữa động mạch, thiểu năng tuần hoàn não, thiểu năng động mạch vành...mộc nhĩ là một thực phẩm lý tưởng.

CỦ CẢI

Có tác dụng nhuận khí, thanh nhiệt, lợi tiểu. Người bị sỏi ở hệ thống tiết niệu nên ăn món này.

NẤM HƯƠNG

Tính bình, vị ngọt, có tác dụng bổ khí huyết. Axit amin đặc biệt có trong nấm hương có thể giảm protein có trong nước tiểu ở người viêm thận cấp mạn tính. Nấm hương có thể chữa trị rất nhiều dạng bệnh thận mà lại không có tác dụng phụ.

RAU SAM

Là loại thuốc Đông y có tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc. Có thể dùng 100 - 200g rau sam tươi, 100g xa tiền thảo sắc nước uống thay trà. Thích hợp với người vừa viêm niệu đạo vừa đái ra máu.

RAU HẸ

Có tác dụng bổ gan thận, làm ấm lưng hông, tráng dương cố tinh. Lý Thời Trân đời Minh đã nói:

"Rau hẹ bổ gan và mệnh môn, chữa bệnh đi tiểu rắt".

HÀNH, TỎI

Hành có tác dụng diệt nấm tương đối mạnh, có thể thúc đẩy bài tiết dịch tiêu hoá, củ hành còn có chất prostaglandin A, có tác dụng làm nở động mạch máu nhỏ, giảm sức cản trong mạch máu, trợ giúp phòng ngừa cao huyết áp. Tỏi có tác dụng diệt nấm, giảm chất béo. Hành tây có chất hỗn hợp có sulfur có khả năng giảm cholesterol và chứa chất prostaglandin, có thể kích thích hoạt tính fibrino trong máu làm giãn mạch máu, có tác dụng tốt tron việc giảm nhẹ áp lực cao, lọc nhiều ở tiểu cầu thận.

DƯA HẤU

Là loại quả giàu dinh dưỡng. Trong nước ép dưa hấu có chứa gần hết các loại thành phần dinh dưỡng mà cơ thể con người cần, có tác dụng tốt cho việc trao đổi chất và đào thải cặn bã ở các tổ chức tế bào của cơ thể, có tác dụng trị liệu đối với người viêm thận, viêm nhiễm niệu đạo và hạ huyết áp.

NHO

Giàu dinh dưỡng. Theo khoa học phân tích trong nho có mười mấy loại axit amin cần thiết cho cơ thể

như: axit glutamic, amino, tryptophan... thường xuyên ăn nho có tác dụng bổ khí huyết, làm khoẻ gân cốt, lợi tiểu. Thích hợp dùng cho những trường hợp như người thể trạng suy yếu sau khi ốm, nhiệt bệnh thương tân, cổ họng khô rát, phù thũng do viêm thận, khó tiểu tiện, tiểu buốt, tiểu ra máu, phong thấp.

HỒ ĐÀO

Theo y học truyền thống, hồ đào có tác dụng bổ thận khí, ích mệnh môn, rất thích hợp với người cao tuổi, thận hư, tiểu rắt. Trong "Bản thảo cương mục" có ghi "Trị chứng tiểu tiện nhiều: hồ đào hầm nhừ, nằm nhai ăn, uống với rượu ấm".

QUẢ KIWI

Có tác dụng thanh nhiệt lợi tiểu, tán ứ thông lâm. Người bị sỏi niệu đạo và viêm nhiễm niệu đạo cấp tính nên ăn quả kiwi. Trong "Khai bảo bản thảo" đã sớm ghi nhận: "Kiwi dứt cơn khát, giải phiền nhiệt, hạ thạch lâm."

HẠT DẺ

Là loại hạt có tác dụng bổ thận khí, làm khoẻ chân và hông. Trong "Thực vật đông dược dư tiện phương" có giới thiệu: "Người già thận yếu, đi tiểu

nhiều lần, lưng chân nhức mỏi: mỗi ngày vào sáng sớm và buổi tối ăn 1 - 2 hạt dẻ sống, nhai kỹ rồi nuốt từ từ. Lâu ngày sẽ thấy hiệu quả".

LÁ SEN

Có tác dụng làm tiêu thũng, khí thũng, người viêm thận cấp nên dùng lá sen hãm với nước uống thay trà hoặc áp dụng cách làm trong "Chứng trị yếu quyết" như sau: "Chữa dương thuỷ phù thũng: đốt lá sen tàn, nghiền thành bột, mỗi ngày uống hai đồng cân với nước cơm, uống 3 lần một ngày.

RÂU NGÔ

Qua chứng minh thực nghiệm dược lý hiện đại cho thấy, râu ngô có tác dụng lợi tiểu, tăng lượng bài tiết choloride nên người phù thũng do viêm thận cấp nên dùng món này. Theo "Trung Hoa nội khoa" để trị triệu chứng tổng hợp của viêm thận, mỗi ngày lấy 60g râu ngô khô, rửa sạch, sắc uống làm 2 lần vào buổi sáng và tối. Lâm sàng qua điều trị 12 ca bệnh sau 3 tháng, có 9 trường hợp bệnh nhân phù thũng đã hoàn toàn khỏi, 2 trường hợp gần khỏi, một trường hợp có hiệu quả nhanh nhất, sau khi uống thuốc 15 ngày phù thũng đã hoàn toàn biến mất. Thông thường dùng từ 3 ngày trở đi đã xuất hiện dấu hiệu lợi tiểu đồng thời lượng protein, đạm không có protein đều giảm ở mức độ khác nhau.

ĐẠI HOÀNG

Tính hàn, vị đắng, thuộc kinh tỳ, vị, đại tràng, có tác dụng chính là giải nhiệt, tiêu độc, thúc đẩy trao đổi chất, điều hoà ngũ tạng. Dùng để điều trị cho người bệnh suy yếu chức năng thận do viêm thận mạn tính có thể đạt tới tác dụng thông phủ, giải độc. Vị thuốc này có 3 cách chế biến khác nhau là đại hoàng sống, đại hoàng chế biến, đại hoàng ngâm rượu. Đại hoàng là vị thuốc trị tả, cần sử dụng theo hướng dẫn của thầy thuốc.

RỄ CỎ TRANH

Có tác dụng thanh nhiệt lợi tiểu. Thực nghiệm dược lý đã chứng minh tác dụng lợi tiểu liên quan đến lượng muối kali có trong rễ cỏ tranh. Dùng 250g rễ cỏ tranh ăn được (dạng khô), rửa sạch, thái nhỏ, sắc uống thay trà. Uống liên tục 1 - 2 tuần hoặc cho đến khi khỏi bệnh. Thông thường 1 - 5 ngày lượng nước tiểu sẽ tăng lên rõ rệt, mức độ phù thũng cũng dần biến mất. Tình trạng cao huyết áp và đi tiểu khó đều có chuyển biến tốt và trở lại bình thường.

SỢI CÀ RỐT

Theo tạp chí "Thượng Hải đông y dược": Người bị thuỷ thũng do viêm thận thuỷ thũng cấp tính thích hợp ăn sợi cà rốt, lấy 500 - 600g sợi cà rốt, rửa sạch, hấp chín để ăn. Thông thường sau khi ăn một

ngày, sẽ thấy lượng nước tiểu tăng lên rõ rệt, ăn liên tục trong vòng một tuần sẽ tiêu thuỷ thũng.

ĐÀO NHÂN

Đào nhân vị đắng, ngọt, tính bình, có tác dụng phá huyết, hành ứ, nhuận táo, hoạt trường. Lá đào vị đắng, tính bình, có tác dụng khu phong, bài thấp, thanh nhiệt, sát trùng. Rễ đào vị đắng, tính bình. Nhựa đào vị đắng ngọt, tính bình, có tác dụng làm tan kết tụ, giảm đau và lợi tiểu. Hoa đào có vị đắng, tính bình, có tác dụng lợi thuỷ, hoạt huyết, thông tiện.

Chữa đái ra máu: Nhựa đào, thạch cao, mộc thông mỗi thứ 15g, nghiền thành bột mịn, mỗi lần dùng 6g, sắc với 200ml nước cho đến khi còn 100ml, uống trước bữa ăn.

Chữa đái đường dưỡng chất: Nhựa đào 10g phối hợp với đường kính, đun cách thuỷ uống làm nhiều lần trong ngày.

VỪNG

Vừng có hai loại: vừng đen và vừng trắng, còn gọi là mè. Dùng làm thuốc thường là loại vừng đen. Vừng đen còn gọi là hồ ma, hắc chỉ ma, cự thắng, thắng tử, ô ma tử, du ma, ô ma. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính có: dầu béo 60%. Trong dầu chứa nhiều loại axit, vitamin E, sắt và canxi. Phần

lớn có chất phòng bệnh chống suy lão. Tác dụng: Bổ gan, thận, nhuận ngũ tạng, làm đen tóc, bổ dưỡng cường tráng. Chủ yếu dùng cho gan, thận yếu, tay chân yếu cứng nhắc, hư phong, mắt mờ, yếu sau khi ốm dậy, tuổi già ho hen, thiếu sữa, thần kinh suy nhược, sớm bạc tóc, huyết áp cao, bệnh mỡ bọc tim.

Cách dùng: Đun thành thang hoặc cho vào viên hoàn.

Kiêng kị: Tỳ yếu hay đi ngoài lỏng thì không nên ăn nhiều vừng.

CÂY TẦM XUÂN

Cây tầm xuân là loại cây mọc hoang dại, một số nơi trồng làm cảnh. Trong y học cổ truyền phương Đông tầm xuân là một vị thuốc khá độc đáo. Nó có nhiều tên khác như thích hoa, bạch tàn hoa, thích mi, ngưu cúc, tường mi, thập tỉ muội, thất tỉ muội, dã tường vi, hoà thượng đầu...

Dân gian thường thu hái hoa, quả, cành và rễ tươi hoặc khô để làm thuốc. Tuỳ theo từng bộ phận của tầm xuân mà tác dụng chữa bệnh cũng có những đặc điểm khác nhau.

Trẻ em đái dầm, người già đi tiểu đêm nhiều lần có thể chữa bằng cách dùng rễ tầm xuân 30g sắc uống, hoặc hầm với thịt lợn để ăn. Tiểu tiện khó khăn: Dùng quả tầm xuân 10g, mã đề 30g và biển súc 30g sắc uống.

HẠT BÍ NGÔ

Hạt bí ngô có đủ các protein và khoáng chất như: Sắt, Magiê, Canxi, kẽm, Selen..., chất xơ và một số axit amin khác như axit glutamic, arginine...

Đặc biệt chất delta7 - phytosterol chỉ được tìm thấy trong hạt bí ngô mà không có ở bất kỳ dầu thực vật nào khác. Chính delta7 - phytosterol quyết định khả năng phòng ngừa và điều trị bệnh của hạt bí ngô, song hàm lượng của nó lại phụ thuộc vào điều kiện khí hậu, thổ nhưỡng và thời vụ gặt hái...

Tác dụng của hạt bí ngô: Giảm các triệu chứng của bệnh phì đại tiền liệt tuyến như hạn chế số lần tiểu tiện ben đêm, giảm thể tích nước tiểu tồn dư, cải thiện chứng khó tiểu, đi tiểu buốt và nhiều lần; làm dịu tình trạng hoạt động quá mức của bàng quang - nguyên nhân gây tiểu són, tiểu rát và đái dầm thường gặp ở người già.

Hiện nay, thành phần delta7 - phytosterol đặc hiệu với hàm lượng cao của hạt bí ngô có thể được điều chế dưới dạng viên nang mềm peponen.

HƯỚNG DƯƠNG

Hoa hướng dương còn gọi là hướng nhật quỳ hoa, văn cúc, tây phan liên, nghênh dương hoa, vọng nhật liên, thái dương hoa, triều dương hoa...

Theo dược học cổ truyền, hoa hướng dương vị ngọt, tính ấm, không độc, có công dụng trừ phong,

minh mục (làm sáng mắt). Nó thường được dùng để chữa các bệnh như: đầu choáng, mắt hoa, phù mặt, nặng mặt, đau răng.. Hạt hướng dương có tác dụng chữa chứng huyết lị, mụn nhọt, tẩy giun kim. Lá hướng dương thường dùng trị bệnh cao huyết áp. Rễ hướng dương có công dụng chữa các chứng đau ngực sườn, đau do viêm loét dạ dày, tá tràng, đại tiểu tiện không thông, tổn thương do trật đả... Đài hoa hướng dương chủ trị đau đầu, hoa mắt, đau răng, đau dạ dày, thống kinh, vết thương viêm loét... Lõi cành cây hướng dương có tác dụng chữa chứng tiểu ra máu, sỏi đường tiết niệu, tiểu tiện không thông... Vỏ hạt hướng dương chữa chứng ù tai.

Để chữa chứng ù tai do thận hư: Vỏ hạt hướng dương 9 - 15g sắc uống. Hoặc cũng có thể dùng đài hoa hướng dương 15g, hà thủ ô 6g, thục địa 9g sắc uống.

Viêm đường tiết niệu và sỏi tiết niệu: lõi cành hướng dương 15g sắc uống. Hoặc dùng đài hoa hướng dương 1 cái sắc uống. Rễ hướng dương tươi 30g sắc uống.

Ngoài ra có thể chữa phù thũng, tiểu tiện không thông: Rễ hướng dương 15g, vỏ bí đao 30g sắc uống hằng ngày.

Chú ý: Phụ nữ có thai không được uống vì có thể gây sẩy thai.

CÂY CHUỐI HỘT

Chữa sỏi thận: Chọn chuối thật chín, lấy hột phơi khô, tán nhỏ nấu lấy nước uống; cho 7 thìa nhỏ (thìa cà phê) bột hạt chuối và 2 lít nước đun nhỏ lửa, khi còn 2/3 nước là được, uống hàng ngày nước trà, uống liền 2-3 tháng, cho kết quả khá tốt. Hoặc quả chuối hột đem thái mỏng, sao vàng, hạ thổ 7 ngày, mỗi ngày lấy một vốc tay (chừng một quả) sắc với 3-4 bát nước uống vào lúc no.

CÂY CẢI XOONG

Cải xoong còn có tên gọi khác là xà lách xoong thuộc họ cải, có thân bò dài tới 40cm, phân nhiều nhánh, đâm rễ ở các đốt, cả trong đất lẫn trong nước. Lá mọc so le, hoa nhỏ, màu trắng, họp thành chum ở đầu cành nở vào tháng 4-5, quả cải hình trụ, chứa nhiều hạt đỏ.

Công dụng: Cải xoong được dùng làm thuốc uống trong trị chứng ăn mất ngon, cơ thể suy nhược, tạng bạch huyết, bệnh scobut, chứng thiếu máu, bệnh lao, ho và các bệnh đường hô hấp, cảm cúm, sỏi mật, các bệnh về gan mật, sỏi thận và các bệnh đường tiết niệu, ký sinh trùng đường ruột, thấp khớp, thuỷ thũng, đái đường và ung thư.

Đơn thuốc: Trị mụn, giải độc, lợi tiểu, dùng cải soong tươi dã nát, lấy nước cốt uống, hoặc dùng một nắm cải xoong, 3 củ hành tây, 2 củ cải cho vào một lít nước, sắc lấy nước uống ngày 2 ly giữa các bữa ăn.

CÂY LÔ HỘ

Từ lâu, cây lô hội đã được sử dụng làm thuốc ở nhiều nước trên thế giới. Bên cạnh tác dụng làm thuốc, lô hội còn được dùng trong nhiều loại mỹ phẩm làm đẹp, dưỡng nhan sắc. Lô hội là cây thảo sống nhiều năm, lá màu xanh lục, không cuống, mọc sít nhau, dày, mẫm, hình 3 cạnh, mép dày, có răng cưa thô. Hoa nở vào mùa thu và hè, mọc thành chùm dài màu vàng lục, phớt hồng. Quả nang có hình bầu dục, lúc đầu có màu xanh sau chuyển sang vàng.

Ở nước ta, lô hội thường được trồng làm cảnh; lá, hoa và rễ được dùng làm thuốc.

Trong dân gian, lô hội còn có nhiều tên gọi khác nhau như du thông, tượng tỵ thảo, la vi hoa, long miệt thảo, lưỡi hổ.... Một số sách cổ như "Khai bảo" gọi nó là lô hội hay nô hội, quỷ đan... Theo nghĩa Hán, lô có nghĩa là đen, hội là hội tụ, tụ đọng lại, ý chỉ nhựa cây lô hội khi cô lại có màu đen, có thể đóng thành bánh.

Thành phần hóa học: Hoạt chất chủ yếu của lô hội là aloin bao gồm nhiều antraglucosid dưới dạng tinh thể, vị đắng và có tác dụng nhuận tẩy, chiếm tỷ lệ 16-20%. Các nhà khoa học còn thấy lô hội chứa một ít tinh dầu màu vàng có mùi đặc biệt, nhựa cây chiếm 12-13% cũng có tác dụng tẩy.

Tác dụng theo y học cổ truyền: Lô hội đã được dùng làm thuốc từ rất lâu. Vị đắng, tính mát, vào 4

kinh can, tỳ, vị, đại trường. Có tác dụng thanh nhiệt, tả hỏa, giải độc, mát huyết, chỉ huyết (cầm máu), nhuận tràng, thông đại tiện. Thường dùng chữa một số bệnh như đau đầu, chóng mặt, phiền toái, đại tiện bí, viêm dạ dày, tiêu hóa kém, viêm tá tràng, viêm mũi, kinh bế, cam tích, kinh giản (co giật) ở trẻ em, đái tháo đường... Người tỳ vị hư nhược, phụ nữ có thai không nên dùng.

Tác dụng chữa bệnh của lô hội: Tùy theo bộ phận dùng làm thuốc. Sách Trung dược như Vân Nam Trung dược tư nguyên danh lục cho rằng lá lô hội có tác dụng thông tiện, thúc kinh, mát máu, ngừng đau, tiêu viêm, tả hỏa, sát trùng, giải độc. Chủ trị nhọt lở độc sưng, bỏng lửa, bỏng nước, cam tích, kinh bế, ghẻ lở.

Hoa lô hội có tác dụng lợi thấp, mạnh vị. Chủ trị tiêu hóa không tốt, cảm nhiễm đường niệu, thấp chẩn, ho hắng...

- Chữa đái tháo đường: Lá lô hội 20g. Sắc uống ngày một thang (có thể uống sống).

- Chữa tiểu đục, nước tiểu như nước vo gạo: lô hội tươi 20g, giã nát, thêm đạm qua tử nhân 30 hạt, uống trước bữa ăn, ngày 2 lần (Phúc kiến dân gian thảo dược). Có thể dùng hoa lô hội 20g nấu với thịt lợn ăn.

CÂY CHUA ME ĐẤT HOA ĐỎ

Để chữa trẻ em sốt cao, lấy chua me đất hoa đỏ

10-20g, kim ngân hoa 10 - 20g, sài đất 10g, sắc uống ngày một thang. Nếu bị mụn nhọt, viêm loét da, lấy chua me đất hoa đỏ và lá sống đời lượng bằng nhau, giã nát, đắp lên mụn nhọt.

Chua me đất hoa đỏ còn có nhiều tên như hồng hoa thố tương thảo, tam hiệp liên, thủy toan chi, cách dạ hợp... Theo Đông y, chua me đất hoa đỏ vị chua, tính hàn, có tác dụng tán ứ huyết, tiêu thũng, thanh nhiệt, giải độc. Nó được dùng chữa các bệnh tổn thương do trật đả, viêm họng, viêm đường tiết niệu, khí hư bạch đới, bỏng, viêm loét, mụn nhọt ngoài da.

- Viêm thận: Chua me đất hoa đỏ 100 g. Sắc uống ngày một thang.

- Viêm đường tiết niệu (đái buốt, đái rắt): Chua me đất hoa đỏ 60g, cây mã đề 20g, râu ngô 20g. Sắc uống ngày một thang.

- Đái đục: Chua me đất hoa đỏ tươi, thổ phục linh, mã đề mỗi thứ 20g. Sắc uống ngày một thang.

Chú ý: Chua me đất hoa đỏ có tác dụng trục ứ huyết, cần thận trọng với phụ nữ có thai.

CHUỐI

Chuối là loại trái cây rất quen thuộc và gắn bó với người Việt Nam, là loại cây ăn qủa có nhiều giá trị dinh dưỡng và chữa bệnh thiết thực. Theo Đông y, chuối vị ngọt, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc. Theo phân tích khoa học, chuối chín bao gồm

nhiều chất bột, chất đạm, chất xơ, sinh tố và kháng chất. Đặc biệt chuối có hàm lượng kali rất cao và chứa đủ cả 10 loại axit amin thiết yếu của cơ thể, chuối là loại trái cây duy nhất hội tụ đầy đủ thành phần những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người. Do đó, chuối đặc biệt thích hợp để bổ sung khẩu phần dinh dưỡng cho trẻ em và người cao tuổi. Y học dân gian dùng chuối hột để trị sạn thận và sạn mật.

- Bài 1: Nước chích từ thân cây chuối chát sống (chuối hột), uống mỗi sáng 1 chén, dùng liên tục từ 1 - 2 tháng.

- *Bài 2:* Trái chuối hột già hoặc mới vàng, đốt cháy (tồn tính) tán ra bột. Uống một muỗng cà phê bột nói trên với 30ml rượu nếp trước bữa ăn nửa giờ. Ngày dùng 2 lần, liên tục trong 1 - 2 tháng.

BƯỞI

Trong cuốn "Nam dược thần hiệu", Tuệ Tĩnh đã viết về bưởi; vỏ quả bưởi gọi là cam thao, vị đắng cay, tính không độc, thông lợi, trừ đờm táo thấp, hoà huyết, giảm đau, trị tràng phong, tiêu phù thũng. Bỏ cùi trắng, lấy lớp vỏ vàng sau dùng. Ngày nay, ta dùng vỏ quả, xem như có vị cay, đắng, tính ấm, tác dụng trừ phong, hoá đàm, tiêu báng (lách to), tán khí thũng (phù thũng thuộc khí). Ở Trung Quốc, người ta cho là vỏ bưởi, giúp sự tiêu hoá, làm long đờm, chống ho. Lá có vị đắng, the, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng tán hàn, tán khí, tiêu sưng, tiêu viêm. Tuệ

Tĩnh còn cho biết quả bưởi vị chua, tính lạnh, hay làm cho thư thái, trị được chứng có thai nôn nghén, biếng ăn, đau bụng, hay người bị tích trệ ăn không tiêu. Nay ta dùng dịch có tính chất khai vị và bổ, lợi tiêu hoá, khử lọc, dẫn lưu mật và thận, chống xuất huyết, làm mát.

1. Chữa phù thũng: Vỏ bưởi đào, mộc thông, bồ hóng mỗi vị 20 - 30g, diêm tiêu 12g, cỏ bấc 8g, sắc uống mỗi ngày 2 lần và lúc đói và ăn một khẩu mía trước và sau khi uống thuốc. Kiêng muối và chất mặn.

2. Chữa sản giật phù thũng, cùng các trường hợp phù thũng: Vỏ bưởi khô và ích mẫu bằng nhau tán nhỏ uống mỗi lần 8g với rượu và lúc đói. Hoặc dùng mỗi vị 20 - 30g sắc uống.

CÁC MÓN ĂN TỐT CHO THẬN
VÀ CHỮA BỆNH THẬN

CHÁO HẠT DẺ

Nguyên liệu:

Hạt dẻ 50g

Gạo trắng 50g

Muối một ít

Cách làm:

Gạo và hạt dẻ cùng nấu thành cháo, nêm nếm vừa dùng. Cũng có thể nấu hạt dẻ trước, khi chín bỏ vỏ, giã nát nhừ rồi cho vào trong cháo, đun sôi lại là được.

Công dụng:

Hạt dẻ vị ngọt tính bình, có tác dụng bổ thận mạnh tỳ vị, cường kiện hông gối. Món này rất tốt cho những người bị tê gối mỏi lưng, đau nhức do thận khí hư kém. Những người âm hư hoả vượng, đại tiện bón thì không nên dùng nhiều.

CHÁO QUẾ - HẠT DẺ

Nguyên liệu:

Hạt dẻ 10g

Quế nhục (long nhãn nhục) 15g

Gạo nếp 50g

Đường trắng một ít

Cách làm:

Hạt dẻ đập nhỏ, cùng nấu với gạo thành cháo, sau đó cho quế nhục vào. Khi ăn cho thêm đường.

Công dụng:

Hạt dẻ bổ ích thận khí, mạnh hông, gối, trị gân cốt đau mỏi. Long nhãn nhục vị ngọt tính ôn, dưỡng tâm bổ huyết, dưỡng tỳ ích trí.

CHÁO DÂU

Nguyên liệu:

Quả dâu tằm 50g

Gạo nếp 100g

Đường trắng vừa lượng

Cách làm:

Quả dâu ngâm nước khoảng 10 phút rồi đem rửa sạch với gạo nếp nấu thành cháo, cháo chín cho đường vào dùng. Nên nấu bằng nồi đất, kỵ nồi sắt, nhôm.

Công dụng:

Bổ gan, thận, dưỡng huyết, sáng mắt.

BÁNH HẠT SEN

Nguyên liệu:

Hạt sen 300g

Gạo dẻo 500g

Đường trắng vừa lượng

Cách làm:

Hạt sen bỏ vỏ, nấu chín, giã nát nhừ. Gạo ngâm khoảng 2 giờ, đãi sạch, cùng hạt sen cho vào lồng hấp cách thuỷ đến chín, để hơi nguội, đem ép giẹp, xắt miếng, rắc một lớp đường lên trên.

Công dụng:

Hạt sen tính bình, có tác dụng dưỡng tâm ích thận, bổ tì vị. Món này nên dùng làm điểm tâm, ăn lúc nóng, ăn thường xuyên mới thấy rõ công hiệu.

CHÁO BÍ NGÔ

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 50g

Bí ngô 200g

Đường đỏ đủ dùng

Cách làm:

Cho gạo vào 800ml nước đun lửa to cho đến khi sôi. Đem rửa sạch bí ngô, cắt thành miếng nhỏ cho vào nồi, đun nhỏ lửa cho đến khi thành cháo. Cho thêm đường đỏ là có thể ăn. Chia làm 1 - 2 lần, ăn khi bụng đói.

Công dụng:

Bổ trung, ích khí, lợi tiểu

Thích hợp với người thuỷ thũng, tiểu ít, khó đi tiểu vì viêm thận.

CHÁO HẸ

Nguyên liệu:

Lá hẹ tươi	60g
Gạo tẻ	100g

Cách làm:

Lá hẹ tươi rửa sạch, thái nhỏ. Đầu tiên cho gạo tẻ vào 800ml nước, thêm chút muối rồi nấu cháo. Đợi khi cháo gần chín, cho lá hẹ vào, đun thêm một lát. Dùng khi còn ấm nóng. Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần.

Công dụng:

Dùng cho người bị bệnh trúng độc axit ở thận tiểu quản, đi tiểu rắt, vùng thắt lưng và đầu gối mỏi lạnh.

CHÁO HOÀNG KỲ

Nguyên liệu:

Hoàng kỳ30g

Gạo tẻ500g

Cách làm:

Dùng nước đun hoàng kỳ rồi bỏ xác lấy nước, sau

đó lấy nước này để nấu cháo. Ăn cháo này vào buổi sáng lúc còn đói.

Công dụng:

Có tác dụng ích khí kiện tỳ, tạo máu, giữ máu.

Thích hợp với người bệnh đi tiểu ra máu, không thể điều tiết được máu do tỳ hư.

CHÁO TRẦN BÌ, HẠNH ĐÀO

Nguyên liệu:

Trần bì 6g

Hạnh đào nhân 20g

Đường phèn 10g

Cách làm:

Vỏ trần bì thái nhỏ, hạnh đào bỏ vỏ, lấy nhân đem xào qua với dầu ăn rồi vớt ra bát, đường phèn đập nhỏ.

Gạo đãi sạch cho vào nồi cùng 600ml nước, đun lửa to cho sôi lên rồi hạ bớt lửa, tới khi gần thành cháo thì cho ba thứ vào khuấy đều, đun tiếp cho tới khi chín.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 100g cháo.

Công dụng:

Trừ khí đới, bổ gan thận, thông tiện.

CHÁO NGŨ VỊ TỬ

Nguyên liệu:

Ngũ vị tử 10g

Gạo 100g

Cách làm:

Ngũ vị tử rửa sạch, loại bỏ tạp chất. Cho gạo, ngũ vị tử cùng 600ml nước vào nồi. Đun to lửa cho thật sôi, hớt bỏ bọt váng rồi đun lửa nhỏ tiếp khoảng 40 phút là được.

Công dụng:

Ích khí, bổ dưỡng gan thận. Dùng cho người xơ cứng gan và có triệu chứng khát khô họng, ra mồ hôi nhiều, thần kinh suy nhược.

CHÁO NHÂN TRẦN, TÁO HỒNG VÀ NGŨ VỊ

Nguyên liệu:

Táo hồng10 quả

Nhân trần 10g

Ngũ vị tử 5g

Gạo 100g

Cách làm:

Táo rửa sạch, bỏ hạt. Nhân trần rửa sạch, cho vào túi vải, buộc chặt miệng túi, cho vào nồi cùng 80ml nước. Đun 25 phút rồi bỏ nhân trần ra, lấy nước. Ngũ vị tử và gạo rửa đãi sạch, loại bỏ tạp chất. Cho

gạo, nước nhân trần, táo, ngũ vị tử vào nồi cùng 500ml nước. Đun to lửa cho sôi lên rồi đun nhỏ lửa 40 phút là được.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 100g cháo.

Công dụng:

Dưỡng gan thận, ích khí, sinh nước bọt. Người xơ cứng gan có thể ăn thường xuyên.

CANH SÒ, HOA HỒNG VÀ ĐẦU CÁ

Nguyên liệu:

Sò 50g

Hoa hồng 6g

Đầu cá chép1 cái

Đậu phụ 50g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

Cách làm:

Rửa sạch sò, hoa hồng. Đầu cá bỏ mang, rửa sạch, bổ làm đôi. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn, đậu phụ cắt miếng khoảng 5cm. Cho đầu cá, sò, hoa hồng, gừng, hành, muối vào nồi cùng 800ml nước. Đun lửa to cho sôi lên, vớt bỏ bọt, cho đậu phụ vào đun nhỏ lửa khoảng 35 phút là được.

Công dụng:

Bổ gan thận, tan máu ứ, ích tinh huyết, tiêu u cục. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm theo đau lưng, liệt dương.

CANH QUẢ DÂU VỚI GAN GÀ

Nguyên liệu:

Quả dâu 15g

Gan gà 100g

Rượu gạo 5g

Gừng, hành, muối 3g mỗi loại

Trứng gà 1 quả

Bột sống 20g

Xì dầu 5g

Dầu ăn 20g

Cách làm:

Quả dâu rửa sạch, gan gà rửa sạch, thái mỏng. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Đập trứng vào bát; cho gan gà, muối, xì dầu, bột vào trộn đều. Phi hành, gừng với dầu cho thơm, đổ vào 300ml nước đun sôi, rồi cho dâu, gan gà vào nấu khoảng 5 phút là được.

Ngày một lần, ăn khoảng 50g gan gà.

Công dụng:

Bổ gan thận, trừ phong, giảm đau. Dùng cho người viêm gan mạn tính, gan thận, âm hư, mắt mờ, tai ù, khớp mỏi.

CANH GAN BÒ, CẨU KHỞI TỬ VÀ QUẢ DÂU

Nguyên liệu:

Cẩu khởi tử 12g

Quả dâu 12g

Gan bò 50g

Rượu 5g

Gừng, muối 3g mỗi loại

Xì dầu 5g

Trứng gà 1 quả

Bột sống 20g

Đường trắng 10g

Dầu ăn 20g

Cách làm:

Cẩu khởi tử, quả dâu rửa sạch. Gan bò rửa sạch, thái mỏng khoảng 5cm. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Cho gan vào bát cùng bột và xì dầu, rượu, đường, muối rồi đập trứng vào đánh lên cho đều. Phi gừng, hành với dầu ăn cho thơm rồi đổ 300ml nước vào đun sôi lên. Cho cẩu khởi tử, quả dâu, gan vào nấu trong 10 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, khoảng 50g gan.

Công dụng:

Bổ gan thận, ích tinh. Dùng cho người viêm gan mạn tính, huyết hư, sắc mặt kém, liệt dương.

CANH GAN LỢN VỚI HOA BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

Hoa bí đỏ30g

Gan lợn 50g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

Dầu ăn 20g

Cách làm:

Rửa sạch hoa bí đỏ, tước nhỏ. Gan lợn rửa sạch, thái mỏng. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi gừng, hành cho thơm, đổ vào 300 ml nước, đun sôi lên. Cho muối, hoa bí, gan lợn vào nấu trong 10 phút là được. Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g gan.

Công dụng:

Bổ gan thận, ích khí huyết, dùng cho người viêm gan mạn tính.

CANH HẢI ĐỚI, ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Hải đới 100g

Đậu xanh 100g

Xương ống lợn 200g

Muối 10g

Cách làm:

Hải đới rửa sạch, ngâm cho nở ra rồi thái chỉ. Đậu xanh rửa sạch bỏ tạp chất, xương lợn đập dập. Cho hải đới, đậu xanh, xương lợn, muối vào nồi cùng 500ml nước, đun to lửa cho sôi sau đó giảm bớt lửa đun tiếp chừng 1 giờ là được.

Công dụng:

Bổ gan thận, ích tinh khí.

CANH CHẾ BIẾN TỪ RAU KIM CHÂM VÀ RAU THƠM

Nguyên liệu:

Rau kim châm 25g

Rau thơm 25g

Thịt nạc 100g

Cách làm:

Thái nhỏ rau kim châm và rau thơm, thịt nạc thái miếng. Đặt nồi trên ngọn lửa to, cho nước vào đun sôi, cho thịt và rau kim châm vào đảo qua, sau đó cho rau thơm và nêm muối vừa ăn. Ăn rau, uống canh, dùng làm món ăn kèm.

Công dụng:

Bổ dưỡng gan thận, thanh nhiệt bình gan. Thích hợp với người bị gan thận âm suy.

MÃ THẦY XÀO GAN LỢN

Nguyên liệu:

Mã thầy 100g

Gan lợn 100g

Rượu 10g

Bột sống 20g

Đường trắng 15g

Dầu ăn 30g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

Cách làm:

Mã thầy rửa sạch, bỏ vỏ, thái lát. Gan lợn rửa sạch, thái mỏng. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho gan lợn vào bát to cùng bột, nước, muối trộn đều thành dạng hồ.

Phi gừng, hành với dầu cho thơm rồi đổ gan lợn, mã thầy, muối vào đảo nhanh tay cho chín tới là được.

Ngày hai lần, mỗi lần ăn 50g gan, mã thầy ăn tuỳ ý.

Công dụng:

Thanh lợi, thấp nhiệt, lợi thuỷ tiêu thũng, bổ gan thận, dùng cho người viêm gan cấp thể vàng da.

HÀ THỦ Ô XÀO GAN LỢN VÀ GAN DÊ

Nguyên liệu:

Hà thủ ô 10g

Gan lợn 50g

Gan dê 50g

Mộc nhĩ đen 30g

Rượu gạo 5g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

Dầu ăn 30g

Cách làm:

Hà thủ ô sấy khô, tán bột; gan lợn, gan dê rửa sạch, thái mỏng; mộc nhĩ đen rửa kỹ, bỏ cuống, xé nhỏ; gừng thái lát, hành cắt ngắn.

Phi gừng, hành với dầu ăn cho thơm, đổ gan, bột hà thủ ô, mộc nhĩ vào đảo nhanh cho tới khi chín là được.

Công dụng:

Bổ gan thận, ích tinh huyết. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm chứng chóng mặt, ù tai, mỏi gối, tứ chi đau nhức.

CÁ TRÊ NẤU TỎI

Nguyên liệu

Cá trê 500g

Nấm mùa đông 25g

Tỏi 100g

Rau cần mỗi loại 200g

Gừng 10g

Đậu phụ khô thái sợi

Cách làm

Cá trê mổ bỏ hết ruột, rửa sạch, chặt thành từng khúc, tráng qua nước sôi. Rau cần bỏ hết ruột, rửa sạch, chặt thành từng khúc, tráng qua nước sôi. Rau cần bỏ rễ, lá rửa sạch, thái đoạn; đậu phụ khô ngâm cho mềm; tỏi thái nhỏ; nấm ngâm cho nở; ướp đường, muối, mì chính. Đun nóng dầu (mỡ), cho rau cần vào đảo chín tái, múc ra để sẵn dùng. Tiếp tục cho gừng tỏi phi thơm, cho cá trê vào rán hơi vàng, vẩy ít rượu, cho ít nước luộc thịt (hoặc nước lã) nấu

sôi chín nấm, đậu phục, tra muối, đường; chuyển tất cả sang nồi đất, đun lửa vừa phải trong nửa giờ, cho rau cần đảo đều, cho nước sốt là được.

Công dụng:

Bổ gan thận, điều hoà khí và chức năng dạ dày, thích hợp với người âm hư, váng đầu hoa mắt, ù tai, hay quên, chân tay tê dại, cơ thể suy nhược sau khi ốm, ăn uống kém.

Người bị cảm sốt, nhức đầu, đau họng, ho không nên ăn món này.

BẮP CẢI XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Bắp cải 250g

Thịt nạc 150g

Tỏi băm nhỏ 1 thìa con

Gia vị ướp: Xì dầu 1 thìa con, đường 1/2 thìa con, bột 1 ít.

Gia vị xào: Muối 1/3 thìa con, mì chính 1 ít.

Cách làm:

Bắp cải rửa sạch, để ráo nước, thái sợi, thịt lợn rửa sạch để ráo, thái mỏng băm vụn, ướp gia vị. Đun nóng dầu (mỡ), cho bắp cải vào xào, thêm ít nước xào chín vừa, múc ra. Tiếp tục đun nóng dầu, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt băm vào đảo chín, đưa rau bắp cải vào, cho gia vị đảo qua, múc ra đĩa.

Công dụng:

Bổ gan thận, ngũ tạng, bổ cốt tuỷ, thông kinh lạc, bổ não sáng mắt, hợp với người suy nhược thần kinh, cao huyết áp, bệnh mạch vành...

TÁO ĐỎ, NGŨ VỊ TỬ HẦM THỊT THỎ

Nguyên liệu:

Táo đỏ 10 quả

Đậu đen 150g

Ngũ vị tử 10g

Thịt thỏ 200g

Mã thầy 100g

Thượng thang 500ml

Gừng, hành, tỏi 5g mỗi loại

Cách làm:

Táo rửa sạch, bỏ hạt; đậu đen đãi sạch, bỏ tạp chất; ngũ vị tử rửa sạch, bỏ tạp chất. Thịt thỏ thái miếng vuông 4cm; mã thầy bỏ vỏ, bổ làm đôi; gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Cho thịt thỏ, táo đậu đen, ngũ vị tử, mã thầy, gừng, hành, tỏi vào nồi cùng 500ml nước hoặc thượng thang. Đun to lửa cho sôi lên, hớt bỏ bọt váng rồi đun nhỏ lửa trong 50 phút cho tới khi đậu đen chín nhừ là được. Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g thịt.

Công dụng:

Bổ gan thận, tạo nước bọt, dưỡng huyết. Dùng

cho người xơ cứng gan có triệu chứng khí huyết hao tổn, mất ngủ, tim đập nhanh, người mệt mỏi.

CANH ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Đậu đỏ 60g

Đường trắng 1 thìa

Cách làm:

Nhặt hết sạn có trong đậu đỏ, đem rửa sạch. Cho đậu đỏ vào trong nồi nhôm nhỏ, cho thêm 2 bát to nước lạnh, đun nhỏ lửa trong một giờ rồi cho thêm đường trắng vào, nấu thêm một lát cho đến khi đậu đỏ nát nhừ thì bắc ra.

Xem như món ăn phụ, ăn hết trong 1 - 2 lần.

Công dụng:

Đây là một bài thuốc bằng món ăn thường dùng trong Đông y để chữa viêm thận. Đậu đỏ có tác dụng lợi tiểu tiêu thũng, giải độc, tiêu mủ, lượng protein có trong đậu đỏ cũng khá nhiều, có tác dụng bổ dưỡng. Món này đơn giản, dùng làm bài thuốc phụ trợ cho người bệnh phù thũng nhẹ, bí tiểu hơi có mủ do viêm thận mãn tính là rất thích hợp.

CANH GIÁ ĐỖ

Nguyên liệu:

Giá đỗ100g

Râu ngô30g

Bí đao100g

Cách làm:

Cho tất cả nguyên liệu vào nồi đất để nấu thành canh uống. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt, lợi thấp, lợi tiểu, tiêu thũng

Dùng cho người viêm thận, viêm tiểu cầu thận cấp.

CANH DƯA CHUỘT VÀ ĐẬU TẰM

Nguyên liệu:

Đậu tằm 20g

Dưa chuột100g

Tảo tía15g

Mì chính

Muối tinh

Dầu vừng

Cách làm:

Rửa sạch đậu tằm, cho thêm 300ml nước, đun lửa to cho đến khi sôi thì cho dưa chuột đã thái, tảo tía vào. Vặn nhỏ lửa, cho muối tinh, mì chính, dầu vừng vào. Chia làm 2 lần, ăn dưa chuột uống canh.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, dứt cơn khát, lợi tiểu.

Thích hợp với người bị thuỷ thũng do viêm thận, ho.

CANH BÍ ĐAO VÀ ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Bí đao500g

Đậu đỏ30g

Cách làm:

Cho bí đao, đậu đỏ vào lượng nước vừa đủ, đem đun thành canh.

Không nên cho thêm muối, nếu cho thì chỉ cho một ít. Ăn bí, uống canh, ngày dùng 2 lần.

Công dụng:

Lợi tiểu, tiêu thuỷ thũng, giải nhiệt, giải độc, dứt cơn khát. Thích hợp với người bị bệnh phù thũng, tiểu ít do viêm thận cấp.

Chú ý:

Người tỳ thận hư hàn do viêm thận mãn không được dùng.

CANH SÂM VÀ CÙI NHÃN

Nguyên liệu:

Nhân sâm 6g

Nhãn10 cùi

Cách làm:

Đun nhân sâm và cùi nhãn để dùng.

Công dụng:

Dưỡng huyết, an thần.

Phù hợp với người bệnh thiếu máu do suy thận mãn tính.

CHÁO LONG NHÃN HẠT SEN

Nguyên liệu:

Hạt sen 50g

Long nhãn nhục 30g

Đường phèn vừa lượng.

Cách làm:

Hạt sen nghiền nát, hoà đều với nước thành dạng hồ, cho vào nước sôi, đồng thời cho long nhãn nhục vào nấu thành cháo, cho đường vào đảo đều là được.

Công dụng:

Hạt sen dưỡng tâm, ích thận, thanh nhiệt, an thần. Món này có tác dụng bổ tâm, ích thận, cố tính an thần. Mỗi lần nên ăn một chén trước khi đi ngủ.

ĐƯỜNG PHÈN HẠT SEN

Nguyên liệu:

Hạt sen tươi 300g

Đường cát 200g

Bánh gatô 30g

Quế một ít, đường phèn 200g

Cách làm:

Hạt sen ngâm nước cho nở ra, rửa sạch bằng

nước ấm, cho vào bát ngâm nước nóng, sau đó đem hấp trong vòng 50 phút rồi lấy ra. (Nếu chưa dùng thì cho vào tủ lạnh).

Cho 2 lít nước vào nồi đun sôi, cho đường phèn, đường cát vào nấu, vớt bọt, lọc qua nước đường. Hạt sen bày ra bát, bánh gatô xắt miếng vuông nhỏ rắc lên trên cùng với quế hoa, sau cùng rưới nước đường đã lọc lên là dùng được.

Công dụng:

Bổ thận, kiện tỳ, dưỡng tâm, an thần, có giá trị thực liệu với các chứng cao huyết áp, nước tiểu đỏ.

HẠT SEN TUYẾT HOA

Nguyên liệu:

Hạt sen 125g

Lòng trắng trứng gà 125g

Đường phèn 100g

Cách làm:

Hạt sen ngâm nước muối nóng, dùng lạt tre chà xát cho trắng (thay hai lần nước), bỏ tâm sau đó đem rửa bằng nước lạnh, cho vào bát đem hấp chín.

Lòng trắng trứng gà cho vào chén, dùng đũa khuấy liên tục cho đến khi đũa tre có thể dính trong dung dịch trứng là được.

Bắc nồi nước với một ít nước, cho đường phèn và hạt sen vào. Sau khi sôi, cho lòng trắng trứng đã xử lý vào, dùng thìa xắn trứng thành miếng lớn là được.

Công dụng:

Bổ thận, kiện tỳ, dưỡng tâm, an thần. Thích hợp trị các chứng tỳ hư tiêu chảy, di tinh, băng lậu đới hạ, khó ngủ, hồi hộp, nước tiểu đục.

HẠT SEN BẠC HÀ

Nguyên liệu:

Hạt sen 150g

Đường phèn 300g

Quế hoa 10g

Bạc hà khô một ít hoặc vài giọt tinh dầu bạc hà

Cách làm:

Hạt sen bỏ tâm. Bạc hà khô rửa sạch, đem nấu với một ít nước, khi thấy thơm mùi bạc hà thì vớt bọt bạc hà ra, lấy nước để dùng.

Hạt sen đem nấu vừa chín (tránh không cho nở), cho đường phèn vào quậy tan, sau đó bỏ nước bạc hà và quế hoa vào, cùng nấu trên lửa nhỏ một lát là được.

Công dụng:

Bổ thận kiện tỳ, dưỡng tâm an thần. Ăn tuỳ ý.

HẠT SEN - NGÂN NHĨ

Nguyên liệu:

Hạt sen bỏ tâm 150g

Ngân nhĩ 25g

Đường phèn 200g

Quế hoa một ít

Cách làm:

Hạt sen đem ngâm nước nóng từ 2 - 3 lượt, rửa sạch cho vào bát, thêm ít nước sôi vào đem hấp chừng 50 phút rồi lấy ra.

Ngân nhĩ ngâm nước cho mềm, bỏ cuống, rửa sạch, tách thành cánh nhỏ, đem chưng chín.

Nấu 1,5 lít nước, cho đường phèn, quế hoa vào nấu sôi, vớt bỏ bọt nổi, cho ngân nhĩ vào chưng sơ rồi vớt ra cho vào bát lớn cùng với hạt sen đã ninh chín, sau cùng rưới nước đường phèn, quế hoa vào bát là được.

Công dụng:

Tư âm nhuận phế, bổ tỳ, thận, an thần. Người bình thường ăn vào có thể trừ mệt mỏi, ăn uống tốt, tăng cường thể lực.

CHÁO HẠT SEN

Nguyên liệu:

Hạt sen 50g

Gạo nếp 50-100g

Đường phèn 20g

Cách làm:

Nấu hạt sen và gạo nếp thành cháo, cho đường vào vừa ăn là dùng được.

Công dụng:

Hạt sen bổ tỳ dứt tả, dưỡng tâm an thần, ích thận cố tính. Gạo nếp ngọt âm, có tác dụng bổ tỳ ích phế. Món cháo này rất bổ ích tinh khí, kiện tỳ vị, dứt tả lị. Những người bị thấp nhiệt tiêu chảy nhiều lần hoặc âm hư hoả vượng không nên ăn nhiều món này.

CANH KHIẾM THỰC

Nguyên liệu:

Bột khiếm thực 100g

Xương sống dê 1 bộ

Hành, gừng gia vị vừa đủ.

Cách làm:

Xương dê ninh lấy nước, cho bột khiếm thực vào cùng với các loại gia vị, hành, gừng ăn lúc nóng.

Công dụng:

Khiếm thực ngọt chát, bổ tỳ khử thấp cố thận, mạnh lưng gối. Xương sống dê làm mạnh gân cốt. Nấu hai thứ trên với nhau có tác dụng khử thấp, dứt đau, bổ gan thận, tráng gân cốt. Rất thích hợp với những người can thận bất túc gây đau mỏi hông gối, yếu gân cốt.

CHÁO KHIẾM THỰC

Nguyên liệu:

Khiếm thực50g

Gạo dẻo 50g

Cách làm:

Khiếm thực đem nghiền nát, cùng nấu với gạo thành cháo. Lúc ăn có thể thêm vào ít đường phèn.

Công dụng:

Món ăn này rất thích hợp với những người thận khí không tốt. Nên ăn vào lúc sáng và tối.

CHÁO KHIẾM THỰC, HỒNG TÁO, HỒ ĐÀO

Nguyên liệu:

Khiếm thực100g

Hồ đào nhục 20g

Hồng táo 20 quả

Đường trắng lượng vừa đủ

Cách làm:

Khiếm thực, hồ đào giã nát. Hồng táo ngâm bỏ vỏ, bỏ hạt. Đem ba thứ trên cùng nấu thành cháo, thêm đường vừa ăn.

Công dụng:

Khiếm thực vị ngọt chát, tính bình, hồ đào nhục ích phế đại táo bổ trung ích khí. Món này dùng cho người bị các chứng tỳ thận hư tổn, thận không nạp khí, người gia suy nhược tiểu tiện không kiểm soát được. Nên ăn ngày hai lần.

CHÁO BỘT KHIẾM THỰC, ĐÀO NHỤC

Nguyên liệu:

Bột khiếm thực 30g

Đào nhục 15g

Hồng táo 5-7 quả bỏ hạt.

Cách làm:

Đem bột khiếm thực trộn với nước sôi nguội thành hồ rồi cho vào nước thật sôi, quấy đều, sau đó cho đào nhục, hồng táo vào nấu thành cháo, ăn với đường.

Công dụng:

Khiếm thực vị ngọt chát, tính bình, ích thận kiện tỳ, cố tinh dứt tả. Đào nhân vị ngọt tính ôn, bổ thận, mạnh lưng gối. Hồng táo vị ngọt tính bình, bổ trung ích khí. Món ăn này rất bổ thận ích tỳ. Người bị thấp nhiệt hạ chú dẫn đến tiểu đục, đau đường tiểu thì không nên dùng.

CHÁO HẠT DẺ

Nguyên liệu:

Hạt dẻ 50g

Gạo trắng 50g

Muối một ít

Cách làm:

Gạo và hạt dẻ cùng nấu thành cháo, nêm nếm

vừa dùng. Cũng có thể nấu hạt dẻ trước, khi chín bỏ vỏ, giã nát nhừ rồi cho vào trong cháo, đun sôi lại là được.

Công dụng:

Hạt dẻ vị ngọt tính bình, có tác dụng bổ thận mạnh tỳ vị, cường kiện hông gối. Món này rất tốt cho những người bị tê gối mỏi lưng, đau nhức do thận khí hư kém. Những người âm hư hoả vượng, đại tiện bón thì không nên dùng nhiều.

CHÁO QUẾ, HẠT DẺ

Nguyên liệu:

Hạt dẻ 10g

Quế nhục (long nhãn nhục) 15g

Gạo nếp 50g

Đường trắng một ít

Cách làm:

Hạt dẻ đập nhỏ, cùng nấu với gạo thành cháo, sau đó cho quế nhục vào. Khi ăn cho thêm đường.

Công dụng:

Hạt dẻ bổ ích thận khí, mạnh hông, gối, trị gân cốt đau mỏi. Long nhãn nhục vị ngọt tính ôn, dưỡng tâm bổ huyết, dưỡng tỳ ích trí.

CHÁO DÂU

Nguyên liệu:

Quả dâu tằm 50g

Gạo nếp100g

Đường trắng lượng vừa đủ

Cách làm:

Quả dâu ngâm nước khoảng 10 phút rồi đem rửa sạch với gạo nếp nấu thành cháo, cháo chín cho đường vào dùng. Nên nấu bằng nồi đất, kỵ nồi sắt, nhôm.

Công dụng:

Bổ gan, thận, dưỡng huyết, sáng mắt.

CANH THỊT BÒ ĐẬU TẰM

Nguyên liệu:

Đậu tằm 250g

Thịt bò philê 500g

Đậu đỏ 125g

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, cắt miếng mỏng.

Đậu tằm, đậu đỏ ngâm nước, rửa sạch.

Cho đậu tằm, thịt bò philê, đậu đỏ trên vào nồi, thêm nước đủ dùng, nấu đến chín mềm.

Công dụng:

Món canh này tiêu thũng, thanh nhiệt, thích hợp

cho người bị viêm thận mạn tính, tỳ hư tích nước, mặt sưng phù.

CANH Ý DĨ BẠCH QUẢ

Nguyên liệu:

Bạch quả nhân 8g

Ý dĩ 10g

Đường phèn 15g

Cách làm:

Bạch quả, ý dĩ rửa sạch, bỏ vào nồi, thêm vào lượng nước thích hợp, nấu chính.

Đường phèn giã nát, cho vào nồi nước, nấu thêm 10 phút nữa thì được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, lợi thấp, kiện tỳ bổ phổi, thích hợp cho người bị tiểu tiện, sưng phù do viêm thận mạn tính. Món canh này có thể dùng mỗi ngày một thang, dùng liên tiếp trong vài ngày.

CANH CẬT LỢN, CỦ SÚNG, ĐẢNG SÂM

Nguyên liệu:

Cật lợn 120g

Đảng sâm 30g

Củ súng 20g

Cách làm:

Cật lợn rửa sạch, loại bỏ tuyến hôi ở bên trong, cắt miếng.

Đảng sâm và củ súng rửa sạch, bỏ vào trong nồi, thêm nước vào nấu, lấy nước, bỏ bã. Đem nước này cùng cật lợn bỏ vào nồi đất, đun bằng lửa lớn trong 1 giờ, khi bắc ra thêm một chút muối và rượu vào là được.

Công dụng:

Dưỡng âm, ích tinh, thích hợp với người bị viêm thận mạn tính, khí âm đều hư. Mỗi ngày nên dùng một thang, dùng liền trong vài ngày.

CHÁO TÁO, QUẾ CHI

Nguyên liệu:

Gừng tươi 100g

Quế chi 5g

Táo tây 600g

Gạo 60 - 100g

Cách làm:

Gừng rửa sạch, giã nát

Táo gọt vỏ, rửa sạch, bỏ hột, thái nhỏ.

Gừng, táo, quế chi, gạo cho vào nồi, đổ nước, nấu thành cháo.

Công dụng:

Điệu trị bệnh viêm thận mạn tính. Có thể ăn thay hai bữa cơm sáng và tối.

CHÁO CỦ SÚNG, BẠCH QUẢ

Nguyên liệu:

Củ song 30g

Bạch quả (bỏ vỏ) 20g

Gạo nếp 30g

Cách làm:

Củ súng, bạch quả, gạo nếp vo sạch, bỏ vào nồi, thêm nước, nấu thành cháo.

Công dụng:

Ôn thận, mỗi ngày ăn một thang, một liệu trình thường kéo dài 10 ngày là thích hợp.

CHÁO HOÀNG KỲ

Nguyên liệu:

Hoàng kỳ sống 30g

Đậu đỏ 15

Ý dĩ 30g

Kê nội kim (mề gà) 10g

Gạo nếp 30g

Bánh kim quýt 2 cái

Cách làm:

Ý dĩ, đậu đỏ, gạo nếp chia ra vo sạch. Kê nội kim nghiền thành bột.

Cho hoàng kỳ vào nồi, đổ nước vào nấu 20 phút, lấy nước, bỏ bã.

Cho ý dĩ, đậu đỏ vào nồi, đổ nước hoàng kỳ vào tiếp tục nấu trong 30 phút nữa thì cho kim kê nội vào gạo nếp vào nấu thành cháo.

Công dụng:

Bổ thận, dưỡng âm. Món cháo này nên ăn nóng, chia ra làm hai lần ăn hết trong ngày. Sau khi ăn cháo thì ăn thêm một chiếc bánh kim quýt.

CHÁO BỘT NGÔ BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

Bí đao 100g

Bột ngô 50g

Cách làm:

Bí đao để nguyên vỏ, cắt miếng, cho vào nồi đất, đổ vào lượng nước thích hợp, quấy bột ngô vào dùng lửa nhỏ nấu thành cháo, nấu đến khi bí đao chín nhừ là được.

Công dụng:

Điều trị bệnh viêm thận mạn tính.

TRÀ CÁ MỰC

Nguyên liệu:

Cá mực tươi 500g

Rễ tranh 500g

Lá trà 200g

Vỏ bí đao 500g

Táo đỏ 300g

Gừng tươi 50g

Đường phèn 250g

Hành lá

Cách làm:

Cá mực bóc bỏ ruột, rửa sạch.

Lá trà, rễ tranh, vỏ bí đao, gừng tươi rửa sạch, cho vào nồi, thêm nước, nấu sôi trong vài phút, vớt bỏ bã, nấu cô lại còn khoảng 1 lít nước thì được

Bỏ cá mực vào nước này nấu chín, thêm đường phèn giã nát và hành vào trước khi bắc ra.

Công dụng:

Điều trị viêm thận mạn tính, chia ra ăn ba lần trong ngày.

CHÁO CỦ SÚNG BẠCH QUẢ

Nguyên liệu:

Củ song 30g

Bạch quả (bỏ vỏ) 20g

Gạo nếp 30g

Cách làm:

Củ súng, bạch quả, gạo nếp vo sạch, bỏ vào nồi, thêm nước, nấu thành cháo.

Công dụng:

Ôn thận, mỗi ngày ăn một thang, một liệu trình thường kéo dài 10 ngày là thích hợp.

MẬT ONG NẤU BÁCH HỢP

Nguyên liệu:

Mật ong 500g

Bách hợp 500g

Cách làm:

Rửa sạch bách hợp, bỏ vào nồi, nấu cho chín, vớt lên để ráo.

Tiếp tục bỏ mật ong vào nồi, nấu sôi. Bỏ bách hợp đã nấu chín vào, trộn đều, đun tiếp khoảng 5 phút thì được.

Công dụng:

Thanh tâm an thần, nhuận phế ích thận.

CANH HOÀI SƠN TUYẾT NHĨ TÁO

Nguyên liệu:

Củ mài 20g

Ngân nhĩ 15g

Táo đỏ 500g

Đường phèn 30g

Cách làm:

Bỏ ngân nhĩ vào nước ấm ngâm cho nở ra, lựa bỏ những tạp chất và rễ, rửa sạch, xé thành từng miếng nhỏ, táo đỏ bỏ hột, rửa sạch, hoài sơn nghiền thành bột. Đường phèn đập nát.

Bỏ ngân nhĩ, hoài sơn, đường phèn và táo đỏ vào

nồi, đổ 800ml nước, để nước lớn cho đến khi sôi, vặn lửa lại hầm thêm một tiếng thì được.

Công dụng:

Kiện tỳ ích khí, nhuận phế, bổ thận. Canh này có thể ngày ăn hai lần, ăn không.

YẾN SÀO NẤU ĐƯỜNG PHÈN

Nguyên liệu:

Yến sào 6g

Đường phèn20g

Cách làm:

Ngâm yến sào trong 2 giờ cho nở ra, loại bỏ lông yến và tạp chất.

Đường phèn đập nát.

Bỏ yến sào vào nồi, đổ 500ml nước vào, hầm trong 4 giờ bằng lửa nhỏ, sau đó bỏ đường phèn vào bắc ra.

Công dụng:

Bổ thận âm. Mỗi lần ăn một chén, ngày có thể ăn hai lần.

CANH DƯỠNG NHAN, ÍCH THỌ

Nguyên liệu:

Sâm Tây dương 6g

Yến sào 6g

Thạch hộc 6g

Canh gà 200ml

Đường phèn 30g

Cách làm:

Sâm Tây dương cắt miếng. Yến sào ngâm nước, bỏ lông và tạp chất.

Thạch hộc rửa sạch. Đường phèn đập nát.

Đổ canh gà vào nồi, bỏ sâm, yến, thạch hộc, đường phèn vào nồi đun sôi, vặn lửa nhỏ, ninh trong 2 giờ thì được.

Công dụng:

Bổ thận âm, ngày ăn hai lần.

CANH GÀ TÂY DƯƠNG LONG NHÃN

Nguyên liệu:

Sâm 6g

Nhãn nhục 6g

Thịt gà mái 500g

Gừng 15g

Hành lá 20g

Rượu 30g

Muối một ít

Cách làm:

Hấp sâm cho mềm, cắt miếng.

Thịt gà rửa sạch, cắt miếng dày khoảng 3cm.

Hành cắt đoạn, gừng cắt lát.

Bỏ thịt gà, sâm, nhãn nhục, gừng, hành, rượu vào nồi, đổ nước vào hầm đến khi thịt gà chín mềm là được.

Công dụng:

Nhuận phế, thanh nhiệt, bổ khí huyết.

SÚP THANH NÃO

Nguyên liệu:

Ngân nhĩ 10g

Đỗ trọng nước 15g

Đường phèn 50g

Cách làm:

Ngâm ngân nhĩ trong 2 tiếng, xé thành từng miếng nhỏ, đập nát đường phèn.

Đỗ trọng cắt miếng, xào sơ cho đến khi thành sợi.

Bỏ nấm và đỗ trọng vào nồi, đổ 3.000ml nước vào, vặn lửa lớn nấu sôi, vặn lửa nhỏ hầm thêm 2 tiếng, bỏ đường phèn vào là được.

Công dụng:

Bổ gan, thận, thanh nhiệt, lợi thuỷ.

SÚP SỮA BÒ, YẾN SÀO

Nguyên liệu:

Yến sào 6g

Sữa bò500g

Đường phèn30g

Cách làm:

Ngâm yến sào trong nước cho nở ra, loại bỏ lông và tạp chất.

Đường phèn đập nát.

Bỏ yến vào nồi, đổ 60ml nước vào, hầm trong 30 phút, đổ thêm sữa vào, khi sữa sôi, bỏ đường phèn vào là được.

Công dụng:

Bổ âm, bổ thận.

THANH QUẢ HẦM BÀO NGƯ

Nguyên liệu:

Thanh quả 15g

Bào ngư 50g

Đường phèn 30g

Cách làm:

Bào ngư rửa sạch, cắt miếng.

Thanh quả rửa sạch.

Bỏ thanh quả, đường phèn, bào ngư vào nồi, đổ vào 2.000ml nước, đun sôi, sau đó vặn lửa nhỏ, hầm thêm 1 giờ thì được.

Công dụng:

Bổ gan, thận, ích khí, dưỡng huyết.

VI CÁ ĐƯỜNG PHÈN

Nguyên liệu:

Vi cá 50g

Đường phèn 50g

Canh gà 500ml

Rượu 20g

Gừng 5g

Hành10g

Cách làm:

Vi cá ngâm cho nở ra, rửa sạch, xé thành sợi.

Đường phèn đập nát.

Đổ 1000ml nước và bỏ vi cá vào nồi, đổ rượu, gừng, hành vào nấu sôi. Vớt gừng và hành ra, đổ canh gà vào hầm thêm 30 phút, bỏ đường phèn vào là được.

Công dụng:

Bổ âm, bổ thận, ích khí, dưỡng huyết.

CỦ NĂN NẤU CẬT HEO

Nguyên liệu:

Củ năn 100g

Cật heo 300g

Đường phèn 30g

Cách làm:

Củ năn rửa sạch, gọt vỏ, cắt ra làm hai.

Cật heo cắt làm đôi, cắt bỏ sợi gân trắng, khứa nhẹ và cắt miếng khoảng 3cm.

Đường phèn đập nát.

Bỏ cật heo, củ năn, đường phèn vào nồi, đổ 2.000ml nước vào, nấu sôi, vặn lửa nhỏ, nấu thêm khoảng 20 phút nữa thì được.

Công dụng:

Tẩm bổ thận phế, thanh nhiệt lợi thuỷ. Ngày ăn hai lần, mỗi lần ăn một quả cật, ăn không hoặc ăn trong bữa cơm.

SONG NHĨ XÀO BỐI TRỤ

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ trắng 15g

Bối trụ 100g

Mộc nhĩ đen 15g

Rượu đế 20g

Gừng 10g

Dầu ăn 50g

Hành 20g

Muối một ít

Cách làm:

Mộc nhĩ ngâm trong nước ấm khoảng 1 giờ, sau đó loại bỏ tập chất và rễ, thái thành từng miếng dài khoảng 3cm.

Gừng cắt lát, hành cắt đoạn, bối tra cắt miếng.

Để cho chảo nóng, đổ dầu vào, bỏ bối trụ vào xào cho đến khi đổi màu, bỏ mộc nhĩ vào, xào cho chín rồi nêm muối vào là được.

Cách làm:

Bổ âm nhuận phế. Ngày ăn một lần, ăn trong bữa chính.

DƯƠNG SÂM BONG BÓNG CÁ

Nguyên liệu:

Sâm Tây dương 6g

Thịt gà 100g

Bong bóng cá 50g

Thịt nguội 50g

Nấm 50g

Cải xanh 200g

Gừng 15g

Hành 20g

Rượu 20g

Canh gà 2000ml

Tỏi 15g

Nước tương một ít

Cách làm:

Sâm cắt miếng, bong bóng cá ngâm rồi cắt miếng, thịt gà cắt miếng, nấm và thịt nguội cắt miếng. Tất cả những nguyên liệu trên đều ngâm vào gia vị 30 phút, cho vào nấu.

Công dụng:

Dùng cho người bệnh thận.

NHỘNG TẰM XÀO HOA HẸ

Nguyên liệu:

Nhộng tằm200g

Hoa hẹ50g

Nước mắm, dầu ăn vừa đủ.

Cách làm:

Nhộng tằm rửa sạch, cho vào nồi, cho nước mắm vừa ăn (không được mặn), đun nhỏ lửa cho tới khi khô, cho dầu ăn vào, bật lửa to, cho tiếp hoa hẹ đã rửa sạch vào đảo một lúc, khi hoa hẹ vừa chín tới thì bắc ra.

Công dụng:

Nhộng tằm có khả năng chữa suy nhược cơ thể, liệt dương. Hoa hẹ bổ thận, trị mộng tinh, tiểu són. Kết hợp hai món ăn này sẽ có tác dụng tốt cho sức khoẻ, nhất là với tạng thận.

CHÁO GÀ HẢI SÂM

Nguyên liệu:

Hải sâm khô 20g (tươi thì 40g)

Thịt gà 150g

Gạo nếp 100g

Hành hoa 10g

Muối, gia vị vừa đủ

Cách làm:

Hải sâm khô ngâm trong nước ấm, rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Nếu là hải sâm tươi thì phải mổ, cắt bỏ phần nội tạng rồi rửa sạch, cắt miếng nhỏ.

Thịt gà cắt thành từng miếng

Gạo vo, đãi sạch.

Cho thịt gà, hải sâm và gạo vào nồi, đổ khoảng 2000ml nước vào nấu thành cháo. Khi cháo chín, bắc ra cho hành, gia vị, muối vừa ăn. Một ngày có thể ăn hai bát chia làm hai bữa.

Công dụng:

Món này có tác dụng ôn bổ tỳ thận, ích khí dưỡng huyết, dùng cho trường hợp thận hư.

HẢI SÂM XÀO MƯỚP ĐẮNG

Nguyên liệu:

Hải sâm khô 100g (tươi thì 200g)

Mướp đắng 500g

Hành hoa 20g

Dầu ăn, muối, gia vị vừa đủ

Cách làm:

Hải sâm khô ngâm trong nước ấm, rửa sạch, thái miếng nhỏ. Nếu là hải sâm tươi thì mổ, bỏ nội tạng, rửa sạch, cắt miếng nhỏ, ướp qua với một chút gia vị.

Mướp đắng bỏ ruột, cắt miếng mỏng, bóp qua ít muối.

Cho dầu ăn vào chảo, đợi khi dầu nóng già thì cho hải sâm vào xào chín. Múc hải sâm ra đĩa rồi tiếp tục cho mướp đắng vào chảo xào. Khi mướp đắng gần chín tới thì cho hải sâm đã xào vào đảo đều, nêm mắm muối vừa ăn, rắc hành lên trên, bắc ra.

Công dụng:

Hải sâm và mướp đắng đều đi vào thận kinh và can kinh, bổ thận, rất tốt cho cơ thể.

CAO DÂU MẬT ONG

Nguyên liệu:

Quả dâu tươi 1000g

Mật ong 300g

Cách làm:

Rửa sạch quả dâu, cho vào nồi với khoảng 1000ml nước, luộc chín, 30 phút lại chắt nước ra một lần, cho thêm nước vào đun lại, 30 phút chắt thêm một lần nữa.

Trộn hai đợt nước chắt này, đun nhỏ lửa cho đến khi cô đặc quánh, cho thêm mật ong, đun sôi thì bắc ra để nguội, cất vào lọ dùng dần. Mỗi lần dùng khoảng một thìa canh, cho vào nước ấm, để tan loãng ra rồi uống, mỗi ngày uống hai lần.

Công dụng:

Dùng cho người bị bệnh thận.

THIÊN NGÂU MA ĐẦU

Nguyên liệu:

Thiên ma 25g

Xuyên khung 10g

Phục linh 10g

Cá chép 600g

Xì dầu, muối, rượu trắng, đường, hạt tiêu, gừng, bột đậu vừa đủ.

Cách làm:

Cá chép làm sạch, bỏ ruột, đặt vào khay. Thái xuyên khung và phục linh thành miếng to, ngâm vào nước gạo vo lần thứ hai, lại đem thiên ma ngâm vào nước vo gạo đã dùng để ngâm xuyên khung và phục linh, ngâm 4-6 giờ thì vớt ra. Thái thiên ma thành lát rồi đem hấp vào nồi cơm, hấp thật kỹ.

Nhồi thiên ma vào đầu và bụng cá, vẫn đặt cá trên khay, thêm hành, gừng và một ít nước, cho vào lồng hấp khoảng 30 phút.

Cá hấp xong thì bỏ hành, gừng, lại lấy bột đậu, nước canh, đường trắng, muối, rượu, xì dầu, mì chính, hạt tiêu, dầu vừng đun sôi sền sệt là được rồi đổ lên cá.

Công dụng:

Dùng cho người bị bệnh thận.

CHÁO QUẢ DÂU

Nguyên liệu:

Quả dâu 50g

Gạo nếp 100g

Đường phèn vừa đủ.

Cách làm:

Cho quả dâu vào ngâm nước, rửa sạch.

Gạo nếp vo kỹ.

Đem quả dâu và gạo nếp cho vào nồi nấu cháo (nên dùng nồi đất).

Khi cháo chín kỹ thì cho thêm đường phèn, khuấy tan thì bỏ ra là được.

Món cháo này nên ăn hai lần trong ngày vào lúc đói và có thể ăn thường xuyên.

Công dụng:

Thích hợp với người can thận âm hư, dẫn đến hoa mắt, chóng mặt, thị lực giảm sút.

CÁ CHÉP NẤU ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Đuôi cá chép 400g

Đậu đỏ60g

Cách làm:

Cho cá chéo và đậu đỏ vào nồi đun lấy nước uống. Lưu ý, món canh này không cho muối để giảm tiêu phù, uống dần trong ngày.

Công dụng:

Món này dùng cho viêm thận cấp, viêm thận mãn có phù nặng và nước tiểu hồng.

NGỌC DƯƠNG HẦM HẠT SEN

Nguyên liệu:

Ngọc dương 1 bộ

Hạt sen tươi 100g

Nhục thung dung 50g

Đậu đen 100g

Một muỗng canh nước gừng tươi cùng các gia vị vừa đủ.

Cách làm:

Ngọc dương cắt miếng vừa ăn, rửa với rượu, ướp gừng và gia vị.

Nhục thung dung rửa rượu, cắt mỏng.

Đậu đen ngâm nước sôi có pha với một ít muối trong vòng 10 phút thì vớt ra.

Cho đậu đen, hạt sen vào phần dưới đáy thố, xếp ngọc dương lên trên, nhục thung dung để trên cùng. Cho nước sôi đã hoà gia vị vào, mực nước cao hơn các nguyên liệu 3-4cm. Đậy nắp, cho lên bếp đun lửa nhỏ đến khi chín tới là được. Khi ăn dùng cả nước lẫn cái.

Công dụng:

Món này mỗi tuần dùng từ một đến hai lần, mỗi

đợt dùng khoảng 3 tuần. Món này bồi bổ chứng thận âm hư.

NGỌC DƯƠNG HẦM HỒNG NHỤC SÂM

Nguyên liệu:

Ngọc dương 1 bộ

Hồng nhục sâm 100g

Chích hoàng kỳ 100g

Phụ tử 50g

Nhục quế 20g

Trần bì 20g

Nước gừng, gia vị vừa đủ

Cách làm:

Hồng nhục sâm và chích hoàng kỳ cắt mỏng, sao mật.

Giã nhỏ phụ tử, trần bì và nhục quế.

Ngọc dương cắt miếng vừa ăn, rửa với rượu, ướp gừng và gia vị.

Xếp vào thố lớp thứ nhất là hồng nhục sâm, chích hoàng kỳ, lớp tiếp theo là ngọc dương, các vị thuốc còn lại ở trên cùng. Cho nước sôi đã nấu gia vị vào, cao hơn bề mặt các vị thuốc trên 3-4cm. Đậy nắp, cho lên bếp tiềm với lửa đến khi vừa chín. Dùng cả nước lẫn cái.

Công dụng:

Mỗi tuần dùng một lần, mỗi đợt dùng khoảng 4 tuần. Món này chữa chứng thận dương hư.

CÁ CHÉP ĐEN NƯỚNG ĐẤT SÉT

Nguyên liệu:

Cá chép đen 1000g

Đất sét.

Cách làm:

Cá chép đánh vẩy, bỏ ruột, rửa sạch, để ráo nước cho khô.

Dùng đất sét dẻo bọc kín cá, đặt vào lò nướng cho đến khi thấy lớp đất sét khô cứng thì lấy ra. Đợi khi nguội, phá bỏ đất sét, lấy cá ra tán thành bột. Ngày dùng ba lần, mỗi lần hai thìa canh pha với nước ấm.

Lưu ý:

Không được dùng muối để tránh tiêu phù.

Công dụng:

Món ăn này dùng cho viêm thận cấp do phong hàn, viêm thận mạn có phù nặng do tỳ thận dương hư.

CÁ CHÉP NẤU BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

Cá chép 500g

Bí đao200g

Hành tăm10g

Một chút gia vị

Cách làm:

Cá chép đánh vẩy, bỏ ruột, rửa sạch, cắt khúc, để ráo nước.

Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, băm nhỏ.

Đun nước sôi, thả cá vào, khi cá sắp chín tới thì cho bí vào nấu canh suông. Trước khi bắc ra thì cho hành và gia vị vào.

Công dụng:

Món canh này dùng cho người viêm thận mãn, có phù rõ.

CÁ TRÊ NẤU BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

Cá trê 500g

Bí đao 500g

Gia vị vừa đủ

Cách làm:

Cá trê làm sạch, cắt khúc hoặc để cả con.

Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, cắt miếng.

Ướp cá trê với một chút gia vị, mỳ chính trong khoảng 15 phút.

Đun sôi nước, cho cá và bí đao vào đun cho tới khi chín thì bắc ra để nguội, dùng như một món canh.

Công dụng:

Dùng cho người bị bệnh thận.

GÀ CON NẤU VỚI HOÀNG KỲ

Nguyên liệu:

Gà 1 con 800g

Hoàng kỳ 120g

Cách làm:

Gà chọn loại gà nhỏ, làm sạch, hoàng kỳ thái nhỏ, đặt vào trong bụng gà.

Đem đặt gà vào một nồi, tiềm cho đến khi chín nhừ thì lấy ra. Thịt gà thì ăn, uống nước hầm.

Công dụng:

Món này dùng cho người viêm thận mãn, suy kiệt.

BẦU DỤC LỢN XÀO ĐẬU ĐŨA

Nguyên liệu:

Bầu dục 200g

Đậu đũa 400g

Cách làm:

Bầu dục lợn bóc hết màng, rửa sạch, thái lát, ướp gia vị vừa ăn.

Đậu đũa rửa sạch, thái lát.

Bầu dục đã tẩm ướp đem xào qua, rồi múc ra đĩa. Tiếp tục cho đậu đũa vào xào, khi đậu đũa gần chín thì cho bầu dục đã xào qua vào đảo cùng cho đến khi chín kỹ thì nêm gia vị vừa dùng rồi bắc ra.

Công dụng:

Dùng cho người viêm thận mãn, cơ thể suy yếu.

RỄ CỎ TRANH

Nguyên liệu:

Rễ cỏ tranh khô 300g (tươi thì 60g)

Cách làm:

Cỏ tranh ngâm nước, rửa sạch, nhặt hết những chỗ cỏ úa, hỏng.

Cho cỏ tranh vào một túi vải rồi đặt vào ấm sắc lấy nước uống.

Công dụng:

Dùng cho người viêm thận do phong nhiệt, cho người viêm thận mãn có phù nặng.

RỄ CỎ TRANH NẤU VỚI ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Rễ cỏ tranh khô 250g (500g cỏ tranh tươi)

Đậu đỏ 120g

Cách làm:

Cỏ tranh ngâm nước, rửa sạch, nhặt hết những chỗ cỏ úa, hỏng.

Đậu đỏ ngâm nước ấm trong vòng 15 phút thì vớt ra để ráo.

Rễ cỏ tranh cho vào túi vải. Đậu đỏ cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, cho túi cỏ tranh vào nấu đến khi cạn nước. Ăn đậu đỏ.

Công dụng:

Dùng cho cả người viêm thận cấp và người có viêm thận mãn.

BÍ ĐAO LUỘC

Nguyên liệu:

Bí đao 500g

Gừng tươi một ít

Cách làm:

Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, cắt miếng.

Cho bí đao vào nồi, đổ khoảng 1,5 lít nước vào luộc kỹ lấy ba bát nước canh, cho một chút gừng tươi vào. Chia uống ba lần trong ngày.

Công dụng:

Dùng cho người viêm thận cấp do phong nhiệt tác động vào phế gây nên.

Ô MAI

Ômai đốt thành than, tán thành bột, mỗi ngày dùng hai lần, mỗi lần 1,5g. Uống liền trong 7 - 8 tuần. Dùng cho người viêm thận mãn có nhiều protein niệu (có tác dụng hạ protein niệu khá tốt).

VỪNG ĐEN

Nguyên liệu:

Vừng đen

Cách làm:

Vừng đen sao tán nhỏ, thêm đường để uống. Cũng có thể dùng chè vừng đen (chí mà phù)

Công dụng:

Dùng cho người viêm thận mãn lâu năm.

NƯỚC ÉP CẦN TÂY

Nguyên liệu:

Cần tây 500g

Cách làm:

Cần tây rửa sạch, cắt nhỏ, đem ép lấy nước cốt, để trong tủ lạnh. Mỗi ngày uống một thìa canh hoà với nước sôi ấm.

Công dụng:

Dùng cho người viêm thận mãn có tăng huyết áp.

CẬT LỢN NẤU BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

Bí đao 250g

Cật heo 150g

Ý dĩ 9g

Hoài sơn dược 9g

Hoàng kỳ 9g

Nấm hương 10g

Nước dùng 1000ml

Cách làm:

Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, cắt miếng

Nấm hương ngâm nước ấm khoảng 5 phút thì vớt ra, bỏ cuống, rửa sạch.

Cật lợn cắt hai, lấy bỏ phần gân trắng, rửa sạch, cắt miếng mỏng, chần qua nước sôi.

Đổ nước dùng vào nồi nấu sôi, cho hành, gừng vào, đun khoảng 40 phút, bỏ cật lợn, hoài sơn dược, nấm vào nấu chín, nêm gia vị vừa dùng là được.

Công dụng:

Bổ thận, hạ áp, thích hợp cho người bị hội chứng thận thấp nhiệt bên trong, viêm tiểu cầu thận, lưng gối mỏi nhừ, chi dưới sưng phù.

CANH RUỘT GÀ, THUNG DUNG, BA KÍCH

Nguyên liệu:

Ruột gà 100g

Nhung thung dung 15g

Ba kích thiên 12g

Gừng tươi 5g

Cách làm:

Ruột gà bóp muối, rửa thật sạch, cắt đoạn 5 cm.

Ba kích thiên, nhục thung dung chia ra rửa sạch, cho vào một túi vải nhỏ, buộc chặt miệng túi lại.

Đem ruột gà và túi thuốc bỏ vào nồi đất, thêm vào lượng nước thích hợp, cho gừng và muối vào, đun trên lửa lớn đến khi sôi thì bớt lửa, nấu thêm 1 giờ nữa thì vớt túi thuốc ra, nêm gia vị vừa dùng.

Công dụng:

Ấm thận, thích hợp cho người bị hội chứng bệnh thận dương suy hư, liệt dương, đái són, ban đêm tiểu tiện nhiều.

CANH ĐUÔI LỢN NẤU LẠC

Nguyên liệu:

Đuôi lợn 300g

Lạc 60g

Cách làm:

Đuôi lợn rửa sạch, chặt khúc nhỏ.

Lạc rửa sạch, đem bỏ cùng đuôi lợn vào nồi đất, thêm vào lượng nước thích hợp, đun trên lửa lớn cho đến sôi, bớt lửa hầm đến khi lạc thật mềm thì nêm gia vị vừa dùng là được.

Công dụng:

Kiện tỳ hoà vị, ích thận lợi thuỷ, thích hợp cho người bị tỳ thận hư do bệnh thận lâu ngày không khỏi, triệu chứng thường thấy là sắc mặt trắng bệch, lưng đau, chi dưới sưng phù.

CANH ĐẬU PHỘNG TỎI

Nguyên liệu:

Đậu phộng hạt 15g

Tỏi 100g

Cách làm:

Đậu phộng rửa sạch. Tỏi bóc vỏ, rửa sạch.

Cho cả đậu phộng và tỏi vào nồi đất, thêm vào lượng nước thích hợp, dùng lửa lớn nấu sôi, bớt lửa hầm đến khi đậu phộng thật mềm, nêm gia vị vừa dùng là được.

Công dụng:

Kiện tỳ khử thấp, tiêu thũng, giải độc, thích hợp với người bị phù thũng do bệnh thận, tỳ hư thấp thanh với các triệu chứng thường thấy là tứ chi nặng nề, chi dưới sưng phù, ăn uống không ngon, tinh thần mệt mỏi, khó tiểu.

ĐỖ TRỌNG CẬT LỢN

Nguyên liệu:

Đỗ trọng 20g

Cật lợn 300g

Hành lá 20g

Nhục thung dung 15g

Sinh khương 15g

Đường trắng 30g

Dấm20g

Rượu20g

Cách làm:

Cật lợn cắt làm hai, bỏ gân trắng, khứa nhiều đường.

Đỗ trọng, nhục thung dung xào qua, đổ 1000ml nước vào đun sôi, cô thành chất dịch đặc, bỏ cái lấy nước.

Gừng cắt miếng, hành cắt khúc.

Đổ dầu ăn vào chảo cho nóng, bỏ gừng và hành vào xào cho thơm, sau đó bỏ cật lợn vào xào sơ, đổ nước trên vào, tiếp tục xào cho đến chín thì nêm nếm cho vừa là được.

Công dụng:

Tẩm bổ gan thận, bổ ích khí huyết.

GÀ NẤU BẠCH QUẢ

Nguyên liệu:

Bạch quả 30g

Thịt gà 300g

Thịt nạc heo 100g

Hành 20g

Đường trắng, dấm, gừng, rượu trắng mỗi thứ một ít

Cách làm:

Thịt gà cắt thành từng miếng dày khoảng 5cm.

Bạch quả đập bỏ vỏ.

Thịt nạc rửa sạch, cắt miếng, gừng cát lát, hành cắt đoạn.

Bỏ thịt gà, thịt heo, bạch quả, gừng, rượu, dấm, đường trắng vào nồi, để khoảng 3.000ml nước vào nấu đến sôi, vặn lửa nhỏ hầm thêm 1 giờ nữa là được

Công dụng:

Tẩm bổ khí huyết, dưỡng thận.

THỦ Ô CAN PHIẾN

Nguyên liệu:

Hà thủ ô 20g

Gan heo 800g

Cải xanh 100g

Mộc nhĩ 10g

Đường trắng, rượu trắng, hành, gừng, tỏi mỗi thứ 15g

Cách làm:

Hà thủ ô tán thành bột. Mộc nhĩ ngâm nước ấm, bỏ rễ, tạp chất, rửa sạch, cắt khúc.

Cải xanh rửa sạch, để ráo, cắt khúc.

Gan heo rửa sạch, cắt miếng, hành băm nhỏ, tỏi cắt lát, gừng thái hạt nhỏ.

Đổ dầu vào chảo cho nóng, bỏ gừng, hành vào xào cho thơm, bỏ gan heo vào xào nhanh, múc lên đĩa.

Tiếp tục đổ thêm dầu vào chảo, khi dầu nóng già thì cho mộc nhĩ, gan vào xào chín, nêm nếm vừa dùng.

Công dụng:

Bổ gan, thận, dưỡng khí huyết.

YẾN SÀO GÀ

Nguyên liệu:

Yến sào 10g

Thịt gà 500g

Đường phèn 30g

Cách làm:

Yến sào ngâm cho nở ra, loại bỏ lông và tạp chất.

Thịt gà rửa sạch, cắt miếng dày 2cm.

Đường phèn giã nát.

Bỏ thịt gà, yến sào, đường phèn vào nồi hầm, đổ khoảng 25000ml nước vào, nấu sôi, bớt lửa hầm cho đến khi thịt gà chín mềm là được.

Công dụng:

Bổ âm, ích thận, nhuận phế, bổ ích khí huyết

CANH THỊT NẠC, RAU SAM, ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Đậu xanh150g

Thịt nạc heo150g

Rau sam 200g

Tỏi 5g

Dầu, muối lượng vừa đủ

Cách làm:

Rau sam rửa sạch, cắt đoạn. Thịt nạc rửa sạch, cắt miếng. Tỏi bóc vỏ, đập giập.

Đậu xanh vo sạch, đổ vào nồi, thêm một lượng nước thích hợp, nấu khoảng 15 phút thì cho rau sam và thịt nạc vào, tiếp tục nấu khoảng 1 giờ nữa, khi nếm thấy thịt heo chín mềm, thơm thì nêm gia vị, bắc ra.

Công dụng:

Thanh nhiệt dừng lỵ, giải độc, mát máu, thích hợp cho người bị nhiễm trùng hệ tiết niệu cấp, viêm bể thận.

CANH BÍ ĐAO ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Bí đao 1000g

Đậu xanh 300g

Nước dùng 500ml

Hành 20g

Gừng tươi 10g

Muối một lượng vừa đủ

Cách làm:

Đổ nước dùng vào nồi, đun sôi, vớt bọt để nước dùng trong.

Gừng rửa sạch, giã nát, bỏ vào nồi.

Hành cắt bỏ rễ, rửa sạch, bó lại.

Đậu xanh ngâm nước ấm, đãi bỏ vỏ.

Bí đao gọt bỏ vỏ, ruột, cắt miếng.

Đem tất cả các nguyên liệu trên bỏ vào nồi nước

dùng đã đun sôi, nấu chín, nêm nếm gia vị vừa dùng.

Công dụng:

Đây là món canh thanh đạm, có tác dụng thanh nhiệt, lợi niệu, giải nắng, thích hợp cho người bị khó tiểu do thuỷ thấp ngưng trệ mùa hạ gây ra, tiểu màu vàng, miệng khát, phù thũng, nhiễm trùng đường niệu.

CANH DƯA CHUỘT TÔM KHÔ

Nguyên liệu:

Dưa chuột 100g

Tôm khô 50g

Nước tương 10g

Nước gừng 10g

Nước dùng 250ml.

Gừng, muối 5g

Cách làm:

Tôm khô ngâm nước ấm cho mềm, rửa sạch, bỏ vào bát, thêm nước và gừng miếng vào chưng lên.

Dưa chuột rửa sạch, cắt miếng dài khoảng 4cm, dày 0,5cm.

Đổ nước dùng vào nồi, lấy tôm khô và một phần tư nước dùng cho vào nồi, bỏ dưa chuột vào, thêm nước tương, bột ngọt và nước gừng vào, đợi canh sôi, vớt bọt, múc vào bát lớn để dùng.

Công dụng:

Món canh thơm mát, ngon miệng, có công hiệu thanh hoả giải độc, lợi niệu trừ thấp, thích hợp cho người bị nhiễm trùng hệ tiết niệu hoả nhiệt nội thịnh, miệng khô đắng, cổ họng sưng đau,... Người bị tỳ vị hư hàn không được ăn.

TRỨNG CÚT ĐƯỜNG PHÈN

Nguyên liệu:

Câu kỷ tử 30g

Trứng chim cút 6 quả

Đường phèn 30g

Cách làm:

Câu kỷ tử rửa sạch, đường phèn giã nát.

Đổ vào nồi 1000ml nước, để lửa lớn nấu cho sôi, bỏ đường phèn vào, đập trứng chim cút vào, bớt lửa, bỏ câu kỷ tử vào nấu thêm 10 phút là được.

Công dụng:

Tẩm bổ gan, thận, bổ khí dưỡng huyết.

CÁ TRÊ HẦM ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Cá trê 300g

Đậu đen 200g

Một ít muối

Cách làm:

Cá trê rửa sạch, bỏ ruột, cắt khúc, để ráo nước.

Đậu đen ngâm nước ấm trong khoảng 10 phút thì vớt ra để ráo.

Cho khoảng 1000ml nước cùng với đậu đen bỏ vào nồi hầm trong 30 phút. Đun bằng lửa to đến khi sôi thì bớt lửa, hầm đến khi nào thấy hạt đậu mềm thì cho cá trê vào đun tiếp cho cá chín thì được.

Nêm muối vừa đủ.

Công dụng:

Món này vừa giúp bổ máu, gan, thận, vừa chữa chứng phân lỏng, hay đi đái đêm. Khi ăn ăn hết cả nước lẫn cái.

NƯỚC MƯỚP VÀ TÁO ÉP

Nguyên liệu:

Mướp tươi 300g

Táo tây 200g

Chanh 20g

Đường phèn 20g

Cách làm:

Mướp đem nạo vỏ, rửa sạch để ráo nước, thái nhỏ.

Táo gọt bỏ vỏ, bỏ hột bên trong, cắt miếng.

Chanh vắt lấy nước. Đường phèn giã nát.

Mướp và táo cho vào máy ép lấy nước. Sau

đó hoà nước này với nước chanh và đường phèn là được.

Công dụng:

Nước ép có vị thơm của mướp và táo, vị chua mát của chanh, có tác dụng giải nhiệt, lợi tiểu, bổ thận.

NƯỚC MƯỚP ÉP

Nguyên liệu:

Mướp tươi 500g

Đường trắng 25g

Cách làm:

Mướp đem nạo vỏ, rửa sạch, để ráo nước, thái nhỏ

Dùng máy ép, ép mướp lấy nước. Hoà nước đó với đường trắng cho vừa khẩu vị (không nên uống ngọt) dùng làm nước giải khát hàng ngày.

Công dụng:

Thanh nhiệt, mát thận.

TRỨNG CHIM CÚT HẦM CÂU KỶ TỬ

Nguyên liệu:

Trứng chim cút 10 quả

Câu kỷ tử 15g

Thỏ ty tử 15g

Cách làm:

Trứng chim cút cho vào nồi luộc chín, bóc vỏ.

Cho câu kỷ tử và thỏ ty tử cùng trứng đã luộc vào nồi, thêm 400ml nước, đun sôi trong khoảng 20 phút thì được.

Công dụng:

Bồi bổ can thận, chữa bệnh liệt dương do can, thận hư.

THỊT DÊ HẦM

Nguyên liệu:

Thịt dê 250g

Tôm bóc nõn 25g

Gừng tươi 10g

Gia vị vừa đủ

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch, thái miếng, cho vào nồi cùng 400ml nước, đun sôi, bớt lửa hầm cho đến khi thịt nhừ. Sau đó thêm tôn nõn, gừng thái lát, muối ăn vừa đủ vào đun tiếp 10 phút nữa thì bắc ra ăn nóng.

Công dụng:

Món này có tác dụng bổ trợ thận dương. Dùng cho bệnh liệt dương do thận hư, thường xảy ra ở người già.

THỊT CHÓ HẦM HỒI HƯƠNG

Nguyên liệu:

Thịt chó 500g

Hồi hương 5g

Tiểu hồi hương 5g

Vỏ quế 5g

Thảo quả 5g

Gừng tươi 5g

Muối một ít.

Cách làm:

Thịt chó thái miếng, nêm vào hồi hương, tiểu hồi hương, vỏ quế, thảo quả, gừng tươi và muối với lượng vừa ăn cho vào nồi hầm nhừ. Ăn khi còn nóng ấm.

Công dụng:

Dùng cho người bị bệnh liệt dương do tỳ, thận dương hư. Món này nên ăn khi còn nóng ấm, cứ 10-15 ngày thì ăn một lần. Ăn từ 4 đến 6 lần.

CHÁO CHIM CÚT

Nguyên liệu:

Chim cút 2 con 330g

Gạo nếp 100g

Đậu đen 50g

Hành, hạt tiêu, gừng mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Chim cút làm sạch, để cả con, cho vào nồi cùng gạo nếp, đậu đen vo kỹ

Chế thêm khoảng 600ml nước dùng đun sôi, bớt lửa hầm đến khi nào thịt chim, gạo và đậu chín nhừ thì bắc ra nêm gia vị, cho gừng, hành và hạt tiêu và dùng thêm ngon miệng

Công dụng:

Chim cút vị ngọt, tính bình, bổ thận, tráng dương, củng cổ khí tạng. Đậu đen bổ thận âm, giải độc; hành, gừng tiêu thực khí, thông khí. Có thể thay chim cút bằng chim sẻ hoặc chim ngói để nấu cháo này, đều có tác dụng như vậy.

CANH THỊT DÊ ĐƯƠNG QUY HOÀNG KỲ

Nguyên liệu:

Đương quy 25g

Hoàng kỳ 25g

Thịt dê 500g

Hành, gừng, muối, rượu, mỳ chính một lượng vừa đủ.

Cách làm:

Rửa thịt dê, đặt vào xoong nhôm.

Đương quy, hoàng kỳ cho vào một túi nhỏ, buộc chặt, đặt vào cùng thịt dê và hành, gừng.

Đổ vào nồi một lượng nước vừa đủ, đun lửa to cho

sôi, vặn nhỏ lửa, tiếp tục đun cho đến khi thịt chín nhừ. Nêm mắm muối, gia vị vừa dùng.

Công dụng:

Bổ khí, bổ huyết, cố thận, tăng tinh.

CHÈ ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Đậu xanh 50g

Đường trắng lượng vừa đủ

Cách làm:

Vo sạch đậu xanh cho vào nồi, cho lượng nước vừa đủ nấu chín nhừ, sau đó cho đường trắng vào khuấy đều là được.

Công dụng:

Đậu xanh tính hàn, vị ngọt. Công năng thanh nhiệt tiêu thử giải độc, lợi thuỷ tiêu sưng, thích hợp với người viêm thận tiểu cầu thận, phù nề, tiểu tiện khó của hội chứng bệnh thận và người cao huyết áp, béo phì.

Chú ý:

Món này có công dụng thanh nhiệt chỉ khát, có thể dùng cho người bệnh tiểu đường, khi ăn nhớ không dùng đường trắng.

Những người bị tổn hại công năng thận phải cẩn thận khi ăn món này.

CHÁO THẬN DÊ HẦM CÂU KỶ

Nguyên liệu

Câu kỷ 30g

Thận dê 1 cái

Gạo thơm 50g

Hành, bột ngũ vị hương vừa đủ.

Cách làm:

Thận dê sau khi cắt lát cho vào nấu với câu kỷ khoảng 20 phút. Sau đã đổ gạo vào nấu thành cháo, nêm gia vị vừa ăn. Dùng vào bữa trưa.

Công dụng:

Món ăn này có công hiệu bổ gan thận, dưỡng huyết hoạt kinh mạch, thích hợp với bệnh áp huyết cao, tiểu đường can hư, thận hư.

CHÁO GẠO LỨT, HOA CÚC, HỘT ĐÀO

Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g

Hoa cúc 15g

Hột đào 15g

Cách làm:

Gạo vo sạch, hoa cúc rửa sạch, hột đào bỏ vỏ, rửa sạch. Bỏ gạo, hoa, cúc, hạt đào vào nồi nấu chung thành cháo. Lúc đầu dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 45 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Công dụng:

Món cháo này có tác dụng tán phong, thanh nhiệt, bổ can thận, hạ huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, HÀ THỦ Ô, TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g

Hà thủ ô 25g

Táo đỏ 5 trái.

Cách làm:

Gạo lứt vo sạch, hà thủ ô rửa sạch, rang khô, tán thành bột, táo đỏ rửa sạch bỏ hột. Cho ba thứ vào nồi nấu thành cháo. Lúc đầu nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 40 phút là được. Ăn mỗi ngày một lần.

Công dụng:

Có tác dụng bổ khí huyết, ích can thận, hạ huyết áp, làm chậm quá trình lão hoá.

CHÁO GẠO LỨT, HẢI SÂM

Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g

Hải sâm 740g

Cải canh 40g

Táo đỏ 8 trái

Cách làm:

Gạo vo sạch, hải sâm ngâm mềm, cải canh rửa sạch, cắt nhỏ, táo rửa sạch, bỏ hột, lấy thịt. Nấu gạo cho gần nhừ, cho các vị trên vào nấu thêm một lúc nữa bằng lửa nhỏ. Ăn 2 ngày một lần.

Công dụng:

Món cháo này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

SƠN TRA

Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g

Nấm tai mèo 10g

Sơn tra 10g

Cách làm:

Nấm tai mèo ngâm nước, bỏ rễ, xé thành sợi, sơn tra rửa sạch, cắt miếng, gạo vo sạch. Bỏ tất cả vào nồi, với một lượng nước thích hợp, nấu cho cháo chín nhừ là được. Ngày ăn 1 lần, dùng vào bữa sáng.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm nhuận phế, hạ huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, GAN LỢN, CÂU KỶ

Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g

Gan lợn 50g

Câu kỷ 12g

Trái dâu 12g

Muối một ít

Cách làm:

Gạo vo sạch, gan lợn rửa sạch, cắt miếng, câu kỷ bỏ rễ, rửa sạch, trái dâu rửa sạch. Nấu gạo lứt thành cháo rồi bỏ dâu, câu kỷ, gan lợn vào, nêm tí muối. Nấu đến khi cháo nhừ là được. Mỗi ngày ăn một lần, dùng bữa sáng.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, ĐỖ TRỌNG

Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g

Đỗ trọng 20g

Cách làm:

Gạo vo sạch, bỏ vào nồi, đổ vào một lượng nước vừa đủ; đỗ trọng rang khô, tán thành bột, cho vào nồi nấu thành cháo chín nhừ là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

CHÁO BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

Bí đao tươi 70g

Gạo lứt 20g

Cách làm:

Bí đao cắt miếng rửa sạch, nấu với gạo thành cháo, có thể ăn vào bữa sáng, bữa chiều.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng kiện tỳ lợi tiểu, thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm béo phì, tỳ hư thấp thịnh.

CHÁO GẠO LỨT NẤU CẬT LỢN, CÂU KỶ

Nguyên liệu:

Gạo lứt 40g

Cật lợn 1 bộ

Câu kỷ 7g

Muối một ít.

Cách làm:

Gạo vo sạch, cật lợn rửa sạch bỏ gân, cắt làm hai, câu kỷ rửa sạch. Cho tất cả vào nồi với ít nước, nấu thành cháo nhừ là dùng được.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ thận, sáng mắt, thích hợp với bệnh cao huyết áp, thận âm hư tổn, đổ mồ hôi trộm, choáng váng.

CHÁO HÀ THỦ Ô

Nguyên liệu:

Hà thủ ô 30g - 60g

Củ mài 40g

Gạo thơm 100g

Táo đỏ 3 - 5 trái.

Cách làm:

Đem hà thủ ô, củ mài nấu lấy nước, dùng nước ấy nấu gạo với táo thành cháo, ăn sáng chiều.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ gan thận, tých khý dưỡng âm. Thých hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kìm bệnh vành tim, can thận đều hư.

XÚP THỊT LỢN, HOÀI SƠN (CỦ MÀI)

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g

Bột mì 30g

Củ mài 20g

Dây tơ hồng 20g

Gừng 5g

Hành 10g

Muối một tí, dầu mè lượng vừa đủ.

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, băm nhuyễn, củ mài tán thành

bột, dây tơ hồng cà thành bột, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Thịt lợn ướp hành, gừng xào cho thơm. Bỏ tất cả vào nồi với một lít nước, trộn đều. Nấu chín là được. Mỗi ngày ăn một lần, dùng vào bữa ăn sáng.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ thận ích tinh, dưỡng can sáng mắt.

XÚP BỘT MÌ, RONG BIỂN

Nguyên liệu:

Bột mì 80g

Rong biển (hải tảo) 20g

Hành 10g

Dầu mè 30g

Muối.

Cách làm:

Rong biển rửa sạch, xào chung với hành bằng dầu mè. Sau đó đổ vào ít nước, vặn lửa nhỏ nấu riu riu chừng 25 phút. Bột mì dùng nước nhồi đều rồi cán mỏng, cắt thành từng miếng nhỏ, dùng 1 lít nước luộc chín, sau đó vớt ra bỏ vào nồi nước rong biển đã nấu ở trên, nêm tí muối là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món này có tác dụng tiêu đờm, lợi thuỷ tiết nhiệt, thích hợp với bệnh cao huyết áp.

XÚP BÀO NGƯ, VÂY CÁ NẤU SÂM CAO LY

Nguyên liệu:

Bào ngư 30g

Vây cá 30g

Sâm Cao Ly 10g

Củ năn 50g

Bột mì 15g

Nấm đông cô 30g

Gừng 5g

Hành 10g

Dầu lượng thích hợp, muối một ít.

Cách làm:

Bào ngư ngâm nước, cắt miếng; vây cá ngâm nước, xé thành sợi; sâm Cao Ly rửa sạch, tẩm nước cơm cho mềm, cắt miếng; củ năn bỏ vỏ, cắt làm 2, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi cho bào ngư, vây cá vào xào sơ. Bỏ các thứ còn lại vào nấu với nước, bằng lửa nhỏ thêm 30 phút là được. Ba ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm ích khí, khử thấp, hạ huyết áp.

CANH RAU CẦN

Nguyên liệu:

Rau cần nước 500g

Táo đen 250g

Cách làm:

Táo đen rửa sạch, bỏ hột. Rau cần rửa sạch cắt khúc nấu chung cho chín, nêm vừa ăn.

Công dụng:

Canh rau cần có tác dụng tu bổ can thận, khử mỡ, hạ huyết áp, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường.

CANH BÍ ĐAO, CÁ TRẮM

Nguyên liệu:

Bí đao 500g

Cá trắm 200g

Lượng vừa rượu gạo muối, hành, gừng, nước luộc gà.

Cách làm:

Cá trắm làm sạch, thái lát. Bí đao gọt vỏ rửa sạch cắt khúc, gừng gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng.

Bắc nồi lên bếp, đổ nước canh gà vào nồi, cho cá trắm, bí đao, rượu, muối, hành, gừng vào cùng. Sau khi nấu sôi vớt bỏ bọt, chuyển sang lửa nhỏ, nấu cho cá chín, nhặt bỏ hành, gừng ra là được.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, thích hợp với người cao huyết áp, người tì vị hư nhược.

CANH GÀ, ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, CẢI CANH

Nguyên liệu:

Gà ri 1con

Đông trùng hạ thảo15g

Cải canh 50g

Hành 5g

Gừng 5g

Tỏi 10g

Muối một ít.

Cách làm:

Gà ri làm sạch, bỏ bộ lòng, ướp gừng, hành; đông trùng hạ thảo ngâm rượu, rửa sạch; cải canh ngâm nước rửa sạch; tỏi đập dập. Thịt gà và đông trùng hạ thảo cho vào nồi, đổ vào chừng nửa lít nước, dùng lửa lớn nấu sối sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 40 phút thì cho cải canh vào, nước sôi lại là được. Mỗi tuần ăn 1 lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ phế thận, trị ho, hạ huyết áp.

CANH GÀ NẤU RONG BIỂN, MẠCH ĐÔNG

Nguyên liệu:

Gà giò trống 1con

Rong biển 100g

Mạch đông 15g

Gừng 5g

Hành 10g

Dầu mè lượng thích hợp.

Cách làm:

Gà làm sạch, bỏ đuôi, bỏ lòng, chặt miếng, rong biển rửa sạch, cắt khúc, mạch đông rửa sạch. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm. Sau đó bỏ gà, rong biển, mạch đông vào xào sơ, cho vào tí nước, đậy nắp lại, dùng lửa nhỏ nấu chừng một giờ là được. Mỗi ngày ăn một lần, thang trên chia làm 3 lần ăn.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm thận, thích hợp với bệnh cao huyết áp kèm thận suy yếu.

CANH CẢI NẤU MẠCH ĐÔNG, HOA CÚC

Nguyên liệu:

Cải canh 50g

Mạch đông 15g

Hoa cúc 20g

Gừng 5g

Hành 10g

Nước tương (xì dầu) một tí.

Cách làm:

Canh cải rửa sạch, mạch đông rửa sạch, hoa cúc rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, xong cho các thứ trên vào với lượng nước vừa đủ, nấu chín là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng mạnh gan, sáng mắt, bổ âm bổ thận. Thích hợp với bệnh cao huyết áp.

CANH CẢI BẮP, ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Cải bắp 100g

Đậu đỏ 15g

Gừng 3g

Hành 10g

Dầu một lượng thích hợp, muối một tí.

Cách làm:

Cải bắp rửa sạch, cắt khúc, đậu đỏ ngâm nước rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, đổ vào nửa lít nước, bỏ đậu đỏ vào nấu 40 phút, sau đó cho cải bắp vào nấu chín, nêm muối là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, hạ huyết áp.

CANH ỐC, CẦN TÂY

Nguyên liệu:

Ốc đồng 50g

Thịt lợn nạc 20g

Cần tây 50g

Đậu đỏ 15g

Nấm hương 15g

Gừng 3g

Hành 10g

Tỏi 10g

Nước tương (xì dầu) 10g, dầu một lượng thích hợp.

Cách làm:

Thịt ốc đồng rửa sạch cắt miếng, thịt lợn cắt miếng, cần tây rửa sạch, cắt khúc, đậu đỏ rửa sạch, nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ cuống, cắt làm hai, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi bỏ vỏ, cắt làm 2. Dùng một nồi nấu đậu đỏ với 1 lít nước cho đậu chín. Lấy nồi khác để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, bỏ ốc, thịt, vào xào sơ. Tiếp theo đổ đậu đỏ đã nấu chín cùng với nước vào nồi ốc, thịt. Cho cần tây, nấm hương, xì dầu vào nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ hầm cho nhừ là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng trừ thấp, lợi tiểu, giảm mỡ, hạ huyết áp.

CANH THỊT LỢN, CÂU KỶ

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g

Câu kỷ 100g

Bột năn 20g

Trứng gà 1 quả

Gừng 5g

Hành 10g

Muối một ít, dầu một lượng thích hợp.

Cách làm:

Thịt lợn nạc rửa sạch, cắt miếng, câu kỷ rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Bỏ thịt vào tô, đập trứng gà vào, bỏ bột năn, muối, một ít nước vào trộn đều. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, đổ nước vào nấu sôi. Bỏ tô thịt đã trộn vào đến khi nước sôi lại lần nữa thì bỏ câu kỷ vào nấu sôi thêm 10 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

CANH RAU CẦN TÂY, HẢI SÂM, CÂU KỶ

Nguyên liệu:

Cần tây 50g

Hải sâm 100g

Câu kỷ 10g

Gừng 3g

Hành 10g

Muối một ít, dầu một lượng thích hợp.

Cách làm:

Cần tây rửa sạch, cắt khúc, hải sâm rang sơ, bỏ ruột, rửa sạch, cắt miếng mỏng, câu kỷ rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi bỏ tất cả vào nấu với nước, vặn lửa nhỏ nấu chừng 30 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng tẩm bổ can thận, hạ huyết áp.

CANH RAU CẦN, HẢI SÂM, MỘC NHĨ

Nguyên liệu:

Cần tây 50g

Hải sâm 100g

Mộc nhĩ 50g

Gừng 3g

Hành 10g

Muối một tí, dầu một lượng thích hợp.

Cách làm:

Cần tây rửa sạch, cắt khúc, hải sâm ngâm nước cho mềm, bỏ ruột, rửa sạch, cắt miếng, nấm rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm rồi bỏ tất cả vào xào sơ, trộn đều. Sau đó nấu với nước vặn lửa nhỏ nấu chừng 30 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

CANH GIÁ ĐỖ, HOÀI SƠN

Nguyên liệu:

Giá 100g

Củ mài 10g

Câu kỷ 10g

Gừng 3g

Muối một tí, dầu một lượng thích hợp.

Cách làm:

Giá bỏ rễ, rửa sạch, khoai mài ngâm nước, rửa sạch, cắt miếng, câu kỷ rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, đổ vào nửa lít nước, rồi bỏ giá, khoai mài, câu kỷ vào nấu 25 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ thận sáng mắt, thanh nhiệt trừ thấp.

CANH CẢI, DƯA LEO

Nguyên liệu:

Cải canh 50g

Dưa leo 5g

Gừng 5g

Hành 10g

Tỏi 10g

Muối một tí, dầu một lượng thích hợp.

Cách làm:

Cải canh rửa sạch, dưa leo gọt vỏ, bỏ ruột, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, đổ vào vài chén nước, nấu sôi bỏ tất cả vào để vừa lửa nấu chừng 20 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng lợi tiểu, tiêu thũng, hạ huyết áp.

CANH GÀ, RAU CẦN NẤU NHỊ LONG

Nguyên liệu:

Thịt gà 50g

Cần tây 50g

Địa long 25g

Hải long (hải mã) 20g

Nấm hương 20g

Gừng 3g

Hành 10g

Muối một ít, dầu một lượng thích hợp.

Cách làm:

Thịt gà rửa sạch, cắt miếng, địa long rửa sạch cắt khúc, hải long ngâm nước, bỏ vào nồi hấp cho mềm, cắt khúc, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, xào sơ thịt gà với địa long, sau đó bỏ cần tây, hải long, nấm hương, nêm tí muối, thêm vào lượng nước vừa đủ, vặn lửa nhỏ nấu 40 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

CANH RAU CHÂN VỊT NẤU SÒ KHÔ

Nguyên liệu:

Rau chân vịt 100g

Sò khô 30g

Câu kỷ 10g

Táo đỏ 10 quả

Hành 10g

Muối một ít, dầu mè một lượng thích hợp.

Cách làm:

Rau chân vịt rửa sạch, sò khô rửa sạch cắt miếng, câu kỷ rửa sạch, táo đỏ rửa sạch bỏ hột, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm. Sau đó đổ vào vài chén nước, nấu sôi rồi cho tất cả vào nấu chừng 15 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Đổ mồ hôi, ngưng khát, bổ âm, bổ thận, hạ huyết áp.

CANH GÀ, CÁ NGỰA

Nguyên liệu:

Thịt gà 50g

Cá ngựa (hải mã) 10g

Gừng 35g

Hành 10g

Muối một ít.

Cách làm:

Thịt gà rửa sạch, cắt miếng, hải mã rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Bỏ hải mã, thịt gà, hành vào nồi với nửa lít nước, nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ lại nấu thêm chừng 1 giờ là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, ôn thận dương.

CANH THỊT BỒ CÂU, ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Nguyên liệu:

Bồ câu 1 con

Đông trùng hạ thảo 10g

Sơn tra 15g

Gừng 5g

Hành 10g

Tỏi 10g

Muối 1 ít.

Cách làm:

Bồ câu bỏ bộ lòng, đuôi và móng, làm sạch chặt miếng, đông trùng hạ thảo ngâm rượu, rửa sạch, sơn tra rửa sạch, bỏ hột, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi bỏ vỏ, cắt lát. Cho tất cả vào nồi với nửa lít nước. Nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó, vặn lửa nhỏ, lại nấu thêm 45 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, ăn thịt, uống canh.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ thận dương, hạ huyết áp.

CANH RAU CẦN, ĐỖ TRỌNG

Nguyên liệu:

Cần tây 210g

Đỗ trọng 10g

Gừng 5g

Hành 10g

Muối một ít, dầu lượng thích hợp.

Cách làm:

Cần tây rửa sạch, vắt khúc, đỗ trọng rang khô, tán thành bột, táo bỏ hột, gừng cắt lát, hành cắt khúc, để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu sôi, bỏ gừng, hành vào phi cho thơm. Rồi cho vào nửa lít nước, nấu sôi thì cho tất cả các thứ còn lại vào, nấu bằng lửa nhỏ chừng 20 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ gan thận, hạ huyết áp.

CANH SÒ HUYẾT, CẦN TÂY, ĐỖ TRỌNG

Nguyên liệu:

Sò tươi 50g

Cần tây 50g

Đỗ trọng 10g

Củ năn 10g

Gừng 3g

Hành 10g

Muối một tí, dầu lượng thích hợp.

Cách làm:

Thịt sò rửa sạch, cắt miếng, cần tây rửa sạch, cắt khúc, đỗ trọng tán thành bột, củ năn rửa sạch, bỏ vỏ,

cắt làm hai, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu sôi bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi đổ sò, đỗ trọng, cần tây, củ năn, muối vào xào sơ. Sau đó đổ vào 300ml nước, để nhỏ lửa nấu 20 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ thận dương, hạ huyết áp.

CANH HẢI SÂM NẤU ĐỖ TRỌNG

Nguyên liệu:

Hải sâm 100g

Đỗ trọng 10g

Gừng 3g

Hành 10g

Muối một tí.

Cách làm:

Hải sâm bỏ ruột, cắt miếng, đỗ trọng rang khô tán thành bột, gừng đập dập, hành cắt khúc. Cho tất cả vào nồi nấu với lượng nước phù hợp. Dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 40 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, thang trên chia làm 3 lần ăn.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ gan thận, hạ huyết áp.

CANH DẠ DÀY LỢN, ĐỖ TRỌNG

Nguyên liệu:

Dạ dày lợn 30g

Đỗ trọng 30g

Sơn tra 20g

Gừng 5g

Hành 10g

Tỏi 10g

Muối một ít.

Cách làm:

Bao tử lợn lấy muối xát đều bên trong bao tử cho sạch, nhét đỗ trọng, sơn tra, gừng, hành vào trong bao tử lợn, đỗ trọng dùng nước muối xáo qua, sơn tra bỏ hột, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi bỏ vỏ. Rồi đem bao tử lợn nấu với 1 lít nước, nấu sôi bằng lửa lớn, vớt bọt bỏ, sau đó vặn lửa nhỏ, nấu thêm 90 phút là được. Tiếp theo vớt bao tử lợn ra, cắt miếng, bỏ vào nước canh nấu sôi lại là được.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, mạnh gân cốt, hạ huyết áp.

CANH RAU CẦN TÂY, RAU CẢI BẸ XANH

Nguyên liệu:

Cần tây 50g

Cải bẹ xanh 50g

CHÁO BẦU

Nguyên liệu:

Bột quả bầu 10 - 15g (càng lâu càng tốt)

Gạo tẻ 50g

Đường đỏ vừa dùng

Cách làm:

Đầu tiên đem bỏ gạo và đường đỏ vào trong nồi đất cùng lúc, cho thêm 500ml nước, đun đến khi sôi, cho thêm bột bầu lâu năm, nấu thêm một lát đến khi thấy cháo đặc là được.

Mỗi ngày ăn 2 lần, ăn cháo ấm nóng, 5 - 7 ngày là một đợt trị liệu.

Công dụng:

Lợi thuỷ, tiêu thũng. Phù hợp với người phù thũng do viêm thận và bệnh tim, phù thũng chân.

CHÁO CẢI THÌA VÀ HẠT BO BO

Nguyên liệu:

Rau cải thìa non 500g

Hạt bo bo 60g

Cách làm:

Đầu tiên đem hạt bo bo nấu thành cháo loãng, rồi cho thêm cải thìa non đã rửa sạch và cắt nhỏ. Đun sôi, đợi khi cải thìa chín là được, không được đun lâu.

Khi dùng không cho muối hoặc chỉ cho thêm ít đường, mỗi ngày ăn hai lần.

Công dụng:

Kiện tỳ, trừ thấp, thanh nhiệt, lợi tiểu. Thích hợp với người bị bệnh phù thũng ít tiểu của viêm thận cấp.

CHÁO GẠO TẺ THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Thịt dê 100g

Gạo tẻ 150g

Cách làm:

Rửa thịt dê, thái nhỏ.

Đãi gạo, cho nước vào xoong đun khoảng 30 phút thì cho thịt vào, đảo đều, nêm nếm gia vị vừa dùng. Khi thịt chín thì bắc ra là được.

Công dụng:

Ôn bổ thận dương.

CHÁO THẬN DÊ LÁ KHỞI TỬ

Nguyên liệu:

Lá khởi tử tươi 500g

Thận dê 1 đôi

Gạo tẻ 250g

Cách làm:

Rửa lá khởi tử, thái nhỏ. Thận dê bỏ màng, gân, thái mỏng. Đặt thịt dê, lá khởi tử và gạo vào xoong đun thành cháo. Có thể ăn tuỳ ý.

Công dụng:

Tu bổ can thận, thông tai, sáng mắt.

CHÁO THẬN DÊ

Nguyên liệu:

Lá khởi tử 500g

Thận dê 1 đôi

Thịt dê 250g

Gạo tẻ 250g

Hành 5g

Cách làm:

Rửa thận dê, bỏ mỡ gân, khía quả thận, rửa hành. Đặt thịt dê vào xoong nhôm, đổ nước vừa đủ. Rửa lá khởi tử, đặt vào trong túi nhỏ, buộc lại.

Đãi gạo cho vào xoong.

Đun các nguyên liệu trên thành cháo, chờ cho thịt dê chín nhừ là được.

Công dụng:

Bổ thận, tráng cốt.

CANH THẬN DÊ TRẮNG

Nguyên liệu:

Thận dê trắng 1 đôi.

Trần bì 5g

Nhục thung dung 50g

Tấn bát 10g

Mỡ dê 200g

Thảo quả 10g

Hồ tiêu 10g

Cách làm:

Thái thận dê, mỡ dê thành miếng.

Nhục thung dung đem tẩm rượu rồi thái mỏng. Đem tất cả các nguyên liệu đặt vào xoong, đổ nước vào đun chín. Khi ăn bỏ các bã thuốc, húp nước, ăn thận dê.

Công dụng:

Ôn thận tráng dương, làm khoẻ lưng xương.

CANH THẬN DÊ, HỒNG SÂM, NHỤC THUNG DUNG

Nguyên liệu:

Hồng sâm 10g

Nhục thung dung 15g

Thận dê 1 đôi

Cách làm:

Rửa thận dê, cho nước vào xoong, đun trong 30 phút. Sau đó cho hồng sam, nhục thung dung vào, tiếp tục đun 15 phút nữa. Húp nước, ăn hồng sâm và thận dê.

Công dụng:

Bổ thận tráng dương.

THẬN DÊ CÁCH THUỶ

Nguyên liệu:

Thận dê 1 quả

Đỗ trọng 2g

Tiểu hồi 0,5g

Ba kích 1g

Hạt hẹ 0,5g

Một sao ít muối

Cách làm:

Mổ thận dê, bỏ màng, gân, rửa sạch. Sau đó cho cac vị thuốc và muối sao vào trong thận dê rồi buộc lại. Đặt thận dê vào xoong hấp cách thuỷ trong khoảng 30 đến 50 phút là được. Bỏ các vị thuốc đã nhét vào quả thận, thái thận ăn vào chiều tối.

Công dụng:

Bổ thận.

THỊT CHÓ HẮC PHỤ

Nguyên liệu:

Hắc phụ phiến 30g

Gừng tươi 150g

Thịt chó 1.000g

Tỏi, dầu hạt cải củ, hành một lượng vừa đủ

Cách làm:

Rửa thịt chó, thái thành miếng nhỏ. Nướng gừng tươi.

Hắc phụ phiến cho vào nồi đất hoặc xoong nấu trong khoảng 2 tiếng, sau đó đặt thịt chó, tỏi, gừng vào, đổ nước với một lượng thích hợp, đun nhỏ lửa cho tới khi thịt chó chín nhừ.

Khi ăn có thể chia làm nhiều lần. Không nên ăn quá no. Người bị cảm mạo cấm ăn thịt chó.

Công dụng:

Ôn thận tán hàn, tráng dương ích tinh.

THỊT CHÓ HOÀI SƠN

Nguyên liệu:

Hoài sơn 40g

Khởi tử 40g

Thịt chó 500g

Nước luộc gà 1 lít

Muối, bột hồ tiêu, rượu nếp cái, hành, gừng một lượng vừa đủ.

Cách làm:

Thịt chó rửa sạch, thái miếng nhỏ, ngâm vào nước nóng.

Hoài sơn, khởi tử đem rửa sạch.

Đun nóng chảo, đem thịt chó cùng hành, gừng vào xào qua. Cho rượu cái vào. Bắc chảo xuống, chuyển thịt chó sang nồi đất. Tiếp tục cho hoài sơn, khởi tử, muối, nước luộc gà vào, dùng lửa nhỏ hầm cho tới khi thịt chó chín nhừ. Nêm gia vị, mỳ chính vừa dùng.

Công dụng:

Tư bổ can thận, ích tinh sáng mắt.

THỊT CHÓ ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Đậu đen 500g

Thịt chó 300g

Cách làm:

Thịt chó và đậu đen đem rửa sạch.

Thái thịt chó thành miếng nhỏ, đem hầm chung với đậu đen, cho vào một chút gia vị. Ăn nóng, mỗi ngày ăn vài lần. Ăn liền trong vòng 1 tuần.

Công dụng:

Tráng dương, cố thận, bổ khí dưỡng tinh.

BA BA HẤP KIM CHÂM

Nguyên liệu:

Ba ba 1 con 500g

Rau kim châm 30g

Thịt lợn nạc 200g

Mộc nhĩ 15g

Cách làm:

Rau kim châm, mộc nhĩ (đã ngâm) rửa sạch; thịt lợn nạc rửa sạch, thái miếng, ba ba mổ rửa sạch,

chặt khúc cho tất cả vào bát to, đổ nước sôi vừa phải, đậy kín, cho vào hấp cách thuỷ 2 - 3 giờ, tra gia vị.

Công dụng:

Bổ âm giáng hoả, bổ thận, điều hoà huyết dịch; chữa kinh nguyệt ra nhiều, sốt nhẹ kéo dài.

Người tỳ vị hàn, thấp không nên ăn.

THỊT ẾCH HẦM KỶ TỬ

Nguyên liệu:

Thịt ếch 0,5kg

Cật lợn 2 quả

Bong bóng cá 60g

Kỷ tử 30g

Cách làm:

Ếch làm sạch, lọc bỏ xương lấy thịt, bong bóng cá ngâm nước sôi cho mềm, thái sợi cật lợn rửa sạch, rạch ra lọc bỏ màng mỡ, thái mỏng; kỷ tử rửa sạch, cho tất cả vào bát to để nước vừa phải, đậy kín, đem hầm cách thuỷ trong 2 giờ, tra gia vị.

Công dụng:

Bổ thận nhuận phổi, dưỡng âm bổ huyết, ích tinh sáng mắt, làm mịn làn da, có thể trị bệnh quáng gà, thị lực giảm, da khô...

Người bị cảm chưa khỏi, bị tỳ hư, bệnh thấp không nên ăn.

SÒ BIỂN XÀO ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Sò biển 250g

Lá ngải 10g

Đậu đen 200g

Bạch thược 50g

Rượu gạo

Cách làm:

Sò biển, đậu đen xào thơm, cho 1 bát rượu, 5 bát nước, thược dược, lá ngải cứu sắc lấy nước uống.

Công dụng:

Thanh nhiệt hoạt huyết, lợi thuỷ trừ phong, giải độc, thích hợp với người bị đau lưng do hư thận, mắt mờ, báng bụng do huyết hư.

CÁ RẮC VỪNG RÁN

Nguyên liệu:

Thịt cá chép (cá trắng) 400g

Lòng trắng trứng 1 quả

Vừng trắng 3/4 cốc

Muối 1/4 thìa con

Nước gừng, rượu, mỗi thứ 1,5 thìa con.

Cách làm:

Cá làm sạch, bọc lấy thịt, thấm khô, thái miếng mỏng vừa phải, ướp kỹ; lòng trắng đánh đều, nhúng

cá vào rắc vừng. Đun nóng dầu (mỡ) cho cá vào rán vàng, lấy ra để ráo, bày đĩa rắc rau mùi phía trên.

Công dụng:

Bổ khí, điều hoà chức năng dạ dày, trợ tỳ bổ cơ, nhuận ngũ tạng, làm đen tóc, thích hợp với người can thận, tinh huyết kém, tóc bạc sớm, đau lưng mỏi gối, táo bón...

CÁ TRÊ NẤU TỎI

Nguyên liệu:

Cá trê 0,5kg

Nấm mùa đông 25g

Tỏi 100g

Rau cần mỗi loại 200g

Gừng 4 lát

Đậu phụ khô thái sợi

Cách làm:

Cá trê mổ bỏ hết ruột, rửa sạch, chặt thành từng khúc, tráng qua nước sôi. Rau cần bỏ hết ruột, rửa sạch, chặt thành từng khúc, tráng qua nước sôi. Rau cần bỏ rễ, lá rửa sạch, thái đoạn; đậu phụ khô ngâm cho mềm; tỏi thái nhỏ; nấm ngâm cho nở; ướp đường, muối, mì chính. Đun nóng dầu (mỡ), cho rau cần vào đảo chín tái, múc ra để sẵn dùng. Tiếp tục cho gừng tỏi phi thơm, cho cá trê vào rán hơi vàng, vẩy ít rượu, cho ít nước luộc thịt (hoặc nước lã) nấu sôi chín nấm, đậu phục, tra muối, đường; chuyển tất

cả sang nồi đất, đun lửa vừa phải trong nửa giờ, cho rau cần đảo đều, cho nước sốt là được.

Công dụng:

Bổ gan thận, điều hoà khí và chức năng dạ dày, thích hợp với người âm hư, váng đầu hoa mắt, ù tai, hay quên, chân tay tê dại, cơ thể suy nhược sau khi ốm, ăn uống kém.

Người bị cảm sốt, nhức đầu, đau họng, ho không nên ăn món này.

CÁ TRÊ NẤU ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Cá trê 1 con (chừng 0,6kg)
Trần bì vừa phải
Tinh bột 1/2 thìa con
Đường 1 thìa con
Đậu đen 200g
Muối 1/4 thìa con
Hạt tiêu một ít
Dầu ăn vừa đủ

Cách làm:

Cá mổ bỏ ruột, nhúng qua nước nóng già, rửa hết nhớt bằng nước lạnh, thấm khô, ướp muối hạt tiêu.

Đậu đen đãi sạch, rang thơm đổ nước nấu sôi trong 15 phút, đổ ra ngâm nước lã, đưa sang nồi đất, cho trần bì vào đun sôi.

Đun nóng dầu, cho cá đã ướp vào rán chín; đưa sang nồi nấu đậu đen cùng ninh nhừ, tra gia vị muối, đường, hạt tiêu, khi nước ninh đặc múc ra ăn lúc còn nóng.

Công dụng:

Bổ huyết bổ thận, dưỡng âm, dùng thích hợp đối với các chứng bệnh thiếu máu, cơ thể suy nhược, chảy máu cam khó đông, đau lưng mỏi gối.

THỊT DÊ HẦM NHỤC THUNG DUNG

Nguyên liệu:

Thịt dê 250g

Gừng 10g

Nhục thung dung 50g

Cách làm:

Nhục thun dung rửa sạch; gừng gọt vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng; thịt dê rửa sạch, thái miếng nhỏ. Đun nóng dầu (mỡ), phi gừng thơm, cho thịt dê vào đảo, sau đó cho nhục thung dung và 1 bát con nước. Để nhỏ lửa ninh đến khi thịt dê chín nhừ cho xì dầu, muối.

Công dụng:

Thích hợp với người kinh nguyệt không đều do thận hư.

RAU HẸ XÀO GAN DÊ

Nguyên liệu:

Rau hẹ 150g

Gan dê 200g

Cách làm:

Gan dê thái mỏng, đun to lửa xào cùng rau hẹ. Trước khi hành kinh 5 ngày bắt đầu ăn, liền trong 3 ngày.

Công dụng:

Bổ khí, hành khí giải độc, bổ gan thận, thích hợp cho người do gan thận kém dẫn tới chậm kinh.

CHÁO THẬN (BẦU DỤC) BÒ

Nguyên liệu:

Thận bò 1 cái

Gạo tám thơm 50g

Dương khởi thạch 30g

Gia vị thích hợp

Cách làm:

Thận bò rửa sạch cắt thành miếng nhỏ. Dùng vải (3 lớp) bọc dương khởi thạch, cho vào nước vừa lượng nấu một tiếng, rồi mới cho thận bò và gạo vào nấu thành cháo. Nếm gia vị vừa ăn.

Công dụng:

Trị bệnh tiểu đường, dương suy, thận hư, có công hiệu bổ thận tráng dương.

BẦU DỤC LỢN NẤU HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Bầu dục lợn 2 cái

Cùi thịt đào 30g

Đỗ trọng 30g

Cách làm:

Bầu dục lợn rửa sạch thái miếng mỏng; đỗ trọng cho vào nồi, đổ nước đun to lửa cho sôi, bỏ bã lấy nước nấu bầu dục và đào, cho muối và gia vị.

Công dụng:

Thích hợp với người thận dương hư dẫn đến kinh nguyệt ra nhiều, tinh thần mệt mỏi, váng đầu hoa mắt, đau lưng mỏi gối.

ÓC LỢN HẦM HOÀI SƠN KỶ TỬ

Nguyên liệu:

Óc lợn 1 bộ

Hoài sơn (củ mài) 30g

Câu kỷ tử 30g

Cách làm:

Óc lợn ngâm trong bát, bóc bỏ màng gân; hoài sơn, kỷ tử rửa riêng từng thứ, cho vào bát to cũng óc lợn, đổ nước vừa phải, đậy kín, đưa hầm cách thủy trong 2 giờ, tra gia vị.

Công dụng:

Bổ dưỡng gan thận, bổ trung ích huyết, dùng cho

người bị chóng mặt, nhức đầu do huyết hư, thần kinh suy nhược.

BẮP CẢI XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Bắp cải 250g

Thịt nạc 150g

Tỏi băm nhỏ 1 thìa con

Gia vị ướp: Xì dầu 1 thìa con, đường 1/2 thìa con, bột 1 ít.

Gia vị xào: Muối 1/3 thìa con, mì chính 1 ít.

Cách làm:

Bắp cải rửa sạch, để ráo nước, thái sợi, thịt lợn rửa sạch để ráo, thái mỏng băm vụn, ướp gia vị. Đun nóng dầu (mỡ), cho bắp cải vào xào, thêm ít nước xào chín vừa, múc ra. Tiếp tục đun nóng dầu, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt băm vào đảo chín, đưa rau bắp cải vào, cho gia vị đảo qua, múc ra đĩa.

Công dụng:

Bổ gan thận, ngũ tạng, bổ cốt tuỷ, thông kinh lạc, bổ não sáng mắt, hợp với người suy nhược thần kinh, cao huyết áp, bệnh mạch vành...

TRỨNG CHIM CÚT NẤU HOÀNG TINH, ĐẢNG SÂM

Nguyên liệu:

Trứng chim cút 10 quả

Hoàng tinh 10g

Đảng sâm 10g

Táo tàu 10 quả

Cách làm:

Cho trứng chim vào nồi, đổ nước luộc chín, bóc bỏ vỏ. Hoàng tinh, đảng sâm rửa sạch, bọc trong túi vải xô sạch, buộc chặt miệng túi; táo tàu rửa sạch, cho túi thuốc cùng táo tàu vào nồi, đổ nước vừa phải, nấu trong 1 giờ, cho tiếp trứng chim cút, nấp tiếp nửa giờ, tra gia vị. Ăn trứng và nước canh.

Công dụng:

Bổ khí huyết, khoẻ thận, lợi phổi, hạ huyết áp, hợp với người bị mệt mỏi, thở gấp gáp, sắc mặt nhợt nhạt, váng đầu hoa mắt, kinh nguyệt không đều, kém ăn, cao huyết áp.

TRỨNG GÀ NẤU TẦM GỬI DÂU

Nguyên liệu:

Trứng gà 4 quả

Tầm gửi cây dâu 60g

Táo tàu 10 quả

Cách làm:

Tầm gửi dâu, táo tàu rửa sạch, cho vào nồi cùng trứng gà, đổ nước vừa phải, đun nhỏ lửa trong 1 giờ, lấy ra bóc trứng ăn.

Công dụng:

Mát gan dưỡng thận, tăng huyết dịch, đỡ tiêu khát, hoạt huyết điều kinh.

Không nên ăn nhiều trong 1 lần để phòng ngừa gây tích tuệ.

GAN GÀ XÀO ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Gan gà 400g
Rau hẹ một ít
Dầu lạc 3 thìa canh
Xì dầu 3 thìa canh
Đậu phụ rán 2 miếng
Ớt chín 1 quả nhỏ
Rượu 2 thìa canh

Cách làm:

Gan gà rửa sạch, nhúng qua nước sôi vớt ra để ráo, thái thành từng miếng vuông nhỏ; đậu phụ đã rán đem ngâm nước nóng cho ra hết dầu mỡ, lấy ra, để ráo, thái nhỏ; rau hẹ rửa sạch, thái đoạn; ớt chín rửa sạch, bỏ hạt, thái mỏng.

Đun nóng dầu, cho gan gà, đậu phụ, rau hẹ, ớt vào xào chín, tra gia vị cho vừa.

Công dụng:

Bổ gan thận, phòng thiếu máu.

GAN GÀ NẤU RAU CÂU

Nguyên liệu:

Gan gà 3 bộ

Rau câu tươi 700g

Hành, rau mùi vừa đủ dùng

Tỏi băm nhỏ 1 thìa con

Gia vị ướp: Muối 1/4 thìa con, đường 1/2 thìa con.

Gia vị khác: Mỡ hàu 1/2 thìa canh, dầu vừng 1/2 thìa con, hạt tiêu, tinh bột một ít.

Cách làm:

Rau câu rửa sạch, để ráo nước, ướp kỹ.

Gan gà rửa sạch, thấm khô, thái mỏng để sẵn.

Đun nóng dầu, đảo chín riêng từng thứ; múc ra, để ráo dầu.

Phi hành, gừng thơm, đưa gan gà, rau câu, gia vị vào đảo đều, múc ra đĩa.

Công dụng:

Bổ gan thận, phòng thiếu máu.

THỊT GÀ HẦM A GIAO

Nguyên liệu:

Thịt gà 120g

Thịt sò 16g

A giao 30g

Táo tàu 5 quả

Cách làm:

Thịt gà bỏ da, rửa sạch, băm nhỏ; thịt sò, táo tàu

rửa sạch, cho cả vào bát to cùng a giao, đổ nước sôi vừa phải đậy vung kín, đưa hầm cách thuỷ nhỏ lửa trong 1 giờ.

Công dụng:

Bổ huyết đông máu, nhuận phổi bổ âm, hợp với người huyết hư thận yếu, kém ăn, ra bạch đới, đái dắt, sắc mặt nhợt nhạt, yếu đuối.

Người có đàm thấp (có đờm), tỳ hư, thấp tuệ không nên ăn.

HỊT GÀ NẤU HẠT DẺ, CỦ MÀI

Nguyên liệu:

Thịt gà 200g

Thục địa hoàng 5g

Nấm hương 6 cái

Củ mài 200g

Hạt dẻ 20 hạt

Cách làm:

Hạt dẻ bỏ vỏ, ngâm cùng củ mài, nấm bỏ đế ngâm nước cho nở, vớt ra để ráo.

Đun nóng chảo, xào củ mài, nấm, hạt dẻ, cho địa hoàng, thịt gà đổ nước vào cùng nấu, khi nấu kiểm tra nếu hạt dẻ đã chín nhừ thì cho ít gia vị.

Công dụng:

Bổ thận bổ âm, khoẻ dạ dày và ruột, bổ huyết điều kinh.

GAN GÀ NƯỚNG

Nguyên liệu:

Gan gà 600g

Muối, xì dầu, mỡ hàu, rượu mỗi loại 1 thìa canh, đường 4 thìa, vôi bột, bột ngũ hương mỗi loại 1 ít, nước gừng vừa đủ dùng.

Cách làm:

Gan gà rửa sạch, ướp nước gừng cho hết mùi hoi rồi rửa sạch, để ráo, trộn đều gia vị ướp cho vào gan gà, ướp trong 2 giờ. Trong thời gian ướp nhào bột nhiều lần cho ngấm. Đem gan đã ướp xiên phơi 2 - 4 giờ, cho vào lò nướng to lửa 30 phút, khi thấy chảy mỡ là chín, lấy ra thái mỏng.

Công dụng:

Bổ gan thận, bổ âm sáng mắt, hợp với người mờ mắt, xung huyết võng mạc mắt, nhức đầu, ù tai.

GÀ HẤP SINH ĐỊA

Nguyên liệu:

Gà mái đen 1 con

Sinh địa hoàng 240g

Đường phèn 150g

Cách làm:

Gà làm sạch, bỏ nội tạng, sinh địa thái sợi, trộn đường, cho vào bụng gà, khâu kín, đem hấp cách thuỷ, không dùng muối, dấm.

Công dụng:

Bổ thận âm, khí huyết, trị các chứng bệnh hư tổn do lao lực dài ngày, tim đập loạn nhịp, thở gấp gáp, miệng họng khô, tứ chi mỏi, đau nhức xương thịt, đau bụng dưới, chán ăn, âm dương không điều hoà.

Người chưa hết tà độc không nên ăn.

GÀ HẦM TAM TÀI

Nguyên liệu:

Thịt 1 con 500g

Thục địa 60g

Táo tàu bỏ hạt 8 quả

Sâm cao ly 15g

Thiên đông 50g

Gừng tươi 2 lát

Cách làm:

Gà làm sạch; sâm Cao ly rửa qua, thục địa rửa sạch thái miếng nhỏ, thiên đông, táo tàu rửa sạch, cho cả vào bụng gà, đặt gà trong bát to, cho ít nước vừa đủ, đậy kín, hầm cách thuỷ 3 giờ, cho gia vị.

Công dụng:

Bổ khí bổ âm, dưỡng phế thận, dùng cho người gầy yếu, khô miệng, váng đầu do âm hư, có nhiệt.

Người đang sốt, tì vị hư hàn không dùng.

CAO MẬT DÂU

Nguyên liệu:

Mật ong 300g

Quả dâu tằm tươi 1000g

Cách làm:

Đem quả dâu sắc lấy hai lần nước trộn đều, sắc tiếp còn khoảng 1 lít, cô đặc trên lửa nhỏ, lúc đã hơi dính lại thì cho mật ong vào, nấu lại cho sôi, để nguội cho vào bình dùng dần. Nên uống 3 lần, mỗi lần hoà cùng 20 ml nước để nguội.

Công dụng:

Quả dâu vị đắng tính hàn, có tác dụng bổ thận, tư âm dưỡng huyết. Mật ong vị ngọt tính bình đi vào các kinh tỳ, vị, đại trường có tác dụng nhuận trường thông tiện.

RƯỢU DÂU

Nguyên liệu:

Dâu tươi 1000g

Rượu trắng 1000ml

Cách làm:

Dâu đem giã nát cho vào vò rượu, trộn đều, đậy kín, sau ba ngày dùng là được. Rượu uống ngày hai lần, mỗi lần một chén nhỏ.

Công dụng:

Ích thận thuỷ, bổ thận âm, lợi thuỷ, tiêu sưng, an

ngũ tạng. Chủ trị các chứng sưng phù chân, tiểu khó, tai ù, miệng khát do thận âm bất túc thuỷ nhiệt nội trở gây ra.

THỊT ĐÙI DÊ BỔ CỐT CHỈ

Nguyên liệu:

Bổ cốt chỉ50g

Cà rốt250g

Thịt chân dê1500g

Dầu thực vật

Muối tinh

Xì dầu

Rượu cái

Quế

Gừng tươi

Cách làm:

Rửa sạch bổ cốt chỉ, để ráo nước.

Thịt chân dê để cả xương rửa sạch, thái thành miếng lớn.

Rửa cà rốt, thái miếng, đun cho nóng xoong, không cho dầu, dùng lửa vừa xào khô 10 phút, chín 50% rồi bỏ vào bát.

Cho 3 thìa dầu thực vật vào xoong, dùng lửa vừa đun cho sôi dầu rồi cho 3 miếng gừng vào, tiếp đó bỏ thịt dê vào, xào đảo trong 5 phút thì cho vào 3 thìa rượu cái nếp, khi đã có mùi thơm (sau khoảng 5

phút) thì gia muối, xì dầu, nửa bát nước, lại đun tiếp 10 phút, thì chuyển đổ vào nồi đất.

Cùng đổ bổ cốt chỉ, cà rốt, quế vào nồi đất, cho vào 3 đến 4 bát lớn nước lã vào nồi đất. Dùng lửa to đun cho sôi, sau đó dùng lửa nhỏ đun chừng 2 tiếng đồng hồ, đun cho đến khi thịt dê nhừ nhũn ra là được.

Ăn trong bữa ăn. Ăn vào mùa đông là thích hợp.

Công dụng:

Ấm tỳ vị, ôn thận dương.

Dùng cho những người già, liệt dương, đêm đi đái nhiều.

BỒ CÂU NGŨ HƯƠNG

Nguyên liệu:

Bồ câu sữa1 con

Bột ngũ hương10g

Đường, muối, xì dầu, hành lượng vừa đủ.

Cách làm:

Sao nóng một thìa muối tinh rồi đổ bột ngũ hương vào đảo đều, sao thành muối ngũ hương.

Mổ đằng lưng chim bồ câu, dùng dao rạch các khớp cánh, khớp chân; dùng các gia vị ướp một tiếng đồng hồ.

Đun nóng xoong đã có dầu bỏ thịt bồ câu vào đậy kín, sao nhỏ lửa (khi sao đảo một lần). Chặt thịt bồ

câu cho vào đĩa, rắc muối ngũ vị lên trên.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, ích khí hoà huyết

BỒ CÂU HẤP

Nguyên liệu:

Bồ câu 10 con

Thịt hun khói 100g

Măng đóng hộp120g

Thịt gà mái 500g

Ống chân lợn 500g

Nấm hương 10 cái

Rượu, muối, mì chính, hạt tiêu, nước luộc gà vừa đủ.

Cách làm:

Dìm bồ câu vào nước cho chết, vặt sạch lông, bỏ nội tạng, đầu và móng, rửa sạch.

Thịt gà và ống chân lợn rửa sạch.

Măng và thịt hun khói thái miếng, vắt bỏ nước trong măng, nấm hương ngâm nước rửa sạch.

Cho chim bồ câu đã làm sạch, thịt gà, ống chân lợn vào nồi, cho nước vào đun chín khoảng tám phần thì vớt thịt bồ câu, thịt gà và ống chân lợn ra.

Lấy 10 cái âu gốm, mỗi âu đặt 1 con chim bồ câu, một miếng măng, một cái nấm hương, một miếng thịt lợn hun khói cho vào. Lấy thịt ống chân lợn thá nhỏ, nước luộc thịt bỏ muối mì chính, gia vị vừa ăn.

Cho vào các âu đựng bồ câu, đậy nắp lại cho vào hấp, dùng lửa nhỏ đun, chờ cho nước thang trong và thịt mềm là được.

Công dụng:

Bổ can, ích thận, dưỡng huyết cố tinh.

TRỨNG CHIM CÚT HÀ THỦ Ô

Nguyên liệu:

Trứng chim cút10 quả

Hà thủ ô50g

Cách làm:

Luộc trứng chim cút, bóc vỏ, hà thủ ô rửa sạch. Đem hai thứ nấu trong 30 phút là được.

Ăn trứng cùng nước, mỗi ngày một lần.

Công dụng:

ích thận bổ gan, ích tinh hoà huyết. Rất tốt cho những người thận tinh hư tổn, đầu váng, mắt hoa, râu tóc bạc sớm, chưa già sức khoẻ đã suy, huyết hư tiện bế, da thô.

THỊT LỢN MĂNG KHỞI TỬ

Nguyên liệu:

Khởi tử100g

Thịt lợn nạc500g

Măng non100g

Mỡ lợn100g

Muối, đường trắng, mì chính, rượu, dầu vừng, xì dầu vừa đủ.

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, bỏ gân màng, thái thành những sợi nhỏ dài 6cm, măng cũng thái thành những sợi nhỏ dài 6cm.

Khởi tử rửa sạch.

Đặt nồi lên bếp cho nóng, rồi cho mỡ lợn vào đun nóng lên, cho măng và thịt vào xào. Cho rượu, đường trắng, gia vị vào đảo đều, tiếp đó cho khởi tử và dầu vừng vào xào chín là được.

Ăn trong bữa ăn.

Công dụng:

Tư âm bổ thận, thanh can, làm sáng mắt. Dùng tốt cho người yếu, thiếu sức, thận hư, mắt hoa nhìn vật không rõ.... Món ăn này còn thích hợp với học sinh tiểu học, trung học và những người lao động trí óc...

CẬT LỢN, SÂM , HOÀI SƠN

Nguyên liệu:

Cật lợn 500g

Nhân sâm 3g

Đương quy 10g

Hoài sơn 10g

Xì dầu, giấm, gừng, tỏi, dầu vừng một lượng vừa đủ.

Cách làm:

Bổ đôi quả cật, bỏ gân màng, rửa sạch. Thái gừng thành từng sợi nhỏ, tỏi hành thái miếng.

Cho cật lợn, đương quy, hoài sơn, nhân sâm vào nồi, cho nước vừa đủ dùng đun đến khi cật lợn chín nhừ.

Vớt cật lợn ra, thái thành từng miếng nhỏ, rưới xì dầu, mì chính, dầu vừng, gừng sợi, bột tỏi đảo đều lên là dùng được.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, ích khí dưỡng huyết.

GAN LỢN NHỤC QUẾ

Nguyên liệu:

Gan lợn100g

Nhục quế15g

Táo tầu 6 quả

Cách làm:

Gan lợn rửa sạch cho vào nồi, đổ nước vừa đủ cho nhục quế, táo tầu vào nấu khoảng 15 phút là được.

Công dụng:

Ích thận bổ gan, bổ huyết kiện tì.

1THỊT BÒ TRI MẪU

Nguyên liệu:

Thịt bò200g

Tri mẫu50g

Muối, rượu, gừng, hành vừa đủ.

Cách làm:

Thịt bò thái thành miếng dài 2cm rộng 1cm, tri mẫu rửa sạch.

Cho thịt bò tri mẫu vào nồi đất, đổ nước, cho hành, gừng, muối vào. đun cách thuỷ, chín là ăn được.

Công dụng:

Bổ thận, gan, thanh nhiệt, tư tâm, kiện tì vị.

VỊT HẠT SEN

Nguyên liệu:

Vịt cái 1con

Hạt sen 50g

Ý dĩ 50g

Bách hợp 30g

Gạo nếp 100g

Tôm nõn 15g

Thịt lợn hun khói 50g

Dầu hạt củ cải 100ml

Rượu trắng, tiêu bột, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm:

Hạt sen bóc vỏ, bỏ tâm, gạo nếp vo sạch, ý dĩ, bách hợp đem ngâm trong nước nóng. Tôm nõn ngâm nước nóng, nấm hương ngâm trong nước ấm 10 phút, rửa sạch thái hình chữ đinh. Thịt lợn hun khói bỏ da, thái đều nhau. Tất cả cho vào bát, cho rượu trắng, muối vào đảo đều cho lên hấp 30 phút bỏ ra giã nát, làm nhân thuốc.

Vịt làm sạch bỏ nội tạng, chặt bỏ đầu. Đem nhồi nhân thuốc vào bụng, sau đó bỏ vào nồi nước nóng đun 2 - 3 phút, dùng muối, rượu, tiêu bột trộn đều xát khắp mình vịt, cho vịt vào nồi hấp, khoảng 2 tiếng thì lấy ra.

Cho dầu vào nồi, đun cho nóng dầu, bỏ vịt vào chao 3 phút cho da vịt giòn thì vớt ra đặt vào đĩa.

Ăn trong bữa ăn.

Công dụng:

Ích thận, cố tinh, nhuận phế kiện tì.

TRÁI VẢI, TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Trái vải 7quả

Táo đỏ 5 quả

Cách làm:

Vải bóc vỏ, táo đỏ rửa sạch, cho nước vào đun chín, lấy nước uống. Nên uống lúc bụng đói.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ phế thận, dưỡng âm huyết.

ĐẬU NÀNH

Nguyên liệu:

Khổ qua 1 quả

Sữa đậu nành 100ml

Mật ong lượng thích hợp.

Cách làm:

Khổ qua rửa sạch, bỏ ruột xắt thành miếng.

Lấy khổ qua và sữa đậu nành cho vào máy xay sinh tố, sau khi xay đổ vào ly, cho mật ong vào quậy đều là có thể dùng được.

Công dụng:

Bồi bổ cho người gầy ốm. Trị mụn ở tuổi dậy thì, bồi dưỡng gan thận.

TÁO, MẬN

Nguyên liệu:

Táo tây1 quả

Mận 2 quả

Sữa tươi50ml

Mật ong15ml

Cách làm:

Táo rửa sạch, gọt vỏ, thái lát. Mận rửa sạch, gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, bổ làm tư.

Cho các nguyên liệu trên vào máy sinh tố, xay nhuyễn, lọc bỏ xác, chắt lấy nước vào ly để dùng.

Cho sữa tươi và mật ong vào ly nước táo, khuấy đều để uống.

Công dụng:

Sạch thận, dưỡng gan.

NHO ĐỎ

Nguyên liệu:

Nho đỏ200 g

Mật ong15 ml

Cách làm:

Nho rửa sạch, bóc vỏ, bỏ hạt, để dùng.

Cho nho vào máy ép nước trái cây cùng với 200ml nước đun sôi để nguội, ép lấy nước đổ ra ly.

Cho mật ong vào ly nước nho, trộn đều để uống. Khi uống, tuỳ sở thích, có thể cho thêm đá lạnh, uống càng thơm mát.

Công dụng:

Bổ máu, tăng cường dinh dưỡng. Vì nho chứa đường glucô và khoáng chất sắt, kali, có thể cải thiện tình trạng thiếu máu, giúp dự trữ canxi trong cơ thể, tăng cường chức năng thận.

NHO, CHUỐI

Nguyên liệu:

Nho 20 quả

Chuối tiêu1 quả

Sữa bò100ml

Mật ong15ml

Cách làm:

Nho rửa sạch, bóc vỏ, bỏ hạt.

Chuối bóc vỏ, cắt khúc.

Cho nho, chuối vào máy xay sinh tố cùng với 50g đá lạnh vụn, xay nhuyễn, rót ra ly để dùng. Sau đó cho sữa và mật ong vào khuấy đều để uống.

Công dụng:

Tăng cường thể lực.

Nho có tác dụng làm khoẻ thận, bổ sung thể lực, giúp tuần hoàn máu, thúc đẩy bài tiết nước tiểu, nhất là đường gluco trong nho dễ được cơ thể hấp thụ, nên uống nhiều sẽ khoẻ người.

DỪA, KHẾ

Nguyên liệu:

Khế chua 150 g

Nước dừa 200 ml

Mật ong 1 thìa cà phê

Cách làm:

Khế đem rửa sạch, thái miếng, cho vào máy ép, ép lấy nước.

Đổ nước vào ly cùng với nước dừa, thêm mật ong vào khuấy đều.

Công dụng:

Nước quả này có tác dụng dưỡng huyết, bổ thận, ngoài ra còn có tác dụng chữa tóc bạc sớm.

MƯỚP, CẦN TÂYÉP

Nguyên liệu:

Mướp 3 quả

Rau cần tây 100g

Muối ăn lượng vừa đủ

Cách làm:

Mướp gọt vỏ, rửa sạch. Cần tây rửa sạch.

Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép, ép lấy nước.

Đổ nước ép ra ly, cho thêm một ít muối ăn. Uống làm nhiều lần trong ngày.

Công dụng:

Hạ huyết áp, dùng trường kỳ tốt cho người viêm gan, thận.

DÂU, TÁO ÉP

Nguyên liệu:

Dâu 15 g

Táo đỏ4 quả

Cách làm:

Táo rửa sạch, bỏ hạt.

Dâu rửa sạch.

Bỏ dâu táo vào nồi nước, sau khi sôi, nấu thêm 25 phút lửa nhỏ.

Uống thay trà.

Công dụng:

Bổ gan thận, hạ huyết áp.

CỦ CẢI ÉP

Nguyên liệu:

Củ cải500 g

Một chút muối.

Cách làm:

Củ cải rửa sạch, thái miếng nhỏ, sau đó cho vào máy ép, ép lấy nước.

Đổ nước ép củ cải ra ly, cho thêm chút muối.

Công dụng:

Mỗi ngày uống vài chén, giúp bổ thận kiện tì, dưỡng khí huyết, làm nhuận cơ, trắng da.

NHO ÉP

Nguyên liệu:

Nho tươi250 g

Mật ong250g

Cách làm:

Nho tươi rửa sạch, cho vào máy ép, ép lấy nước. Đổ nước nho ép vào ly hoà với 250g mật ong.

Công dụng:

Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 - 30g có tác dụng bổ thận, trợ dương, dưỡng khí huyết, kiện tì.

NƯỚC ÉP CỦ MÃ THẦY VÀ CỦ CẢI

Nguyên liệu:

Củ mã thầy500g

Củ cải trắng500g

Cách làm:

Củ mã thầy và củ cải đem rửa sạch cắt vụn, giã nát, đem vào túi vải thưa đã tiệt trùng vắt lấy nước, bỏ xác, cho thêm một ít mật ong, chia uống 2 - 3 lần

Công dụng:

Thanh nhiệt, hạ huyết áp. Phù hợp với bệnh xơ thận

NƯỚC ÉP DƯA CHUỘT CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Dưa chuột200g

Cà chua150g

Cách làm:

Để riêng hai thứ rửa sạch, ép lấy nước. Ngày chia

làm 1 - 2 lần để uống.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, tiêu thũng.

Phù hợp với người bệnh viêm thận cấp và mạn tính.

CẨU MẠCH

Nguyên liệu:

Câu kỳ tử10 g

Mạch môn đông30 g

Cách dùng:

Cho các dược liệu trên vào nấu cùng với nước thành nước uống.

Uống thay nước uống.

Công dụng:

Bổ thận bổ âm.

GŨ GIA BÌ, XA TIỀN THẢO

Nguyên liệu:

Lá ngũ gia bì 30g

Xa tiền thảo 30g

Cách làm:

Hai dược liệu trên rửa sạch, cắt nhỏ, bỏ vào trong bình nước, đổ nước sôi lượng thích hợp vào, đậy kín

nắp bình trong khoảng 20 phút là được.

Uống nhiều lần thay nước.

Công dụng:

Bổ thận lợi thuỷ. Thích hợp để điều trị huyết áp kết hợp thận hư.

CANH ĐẬU ĐỎ VỚI CÁ CHÉP

Nguyên liệu:

Đậu đỏ 30g

Thiên hoa phấn 15g

Cá chép 1con 500g

Hành hoa, rượu, dầu ăn, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm:

Đậu đỏ rửa sạch, loại bỏ tạp chất, ngâm nước nóng cho nở ra. Thiên hoa phấn rửa sạch, phơi khô tán bột. Cá chép làm sạch bỏ vảy, mang và nội tạng rồi cắt làm 3 khúc, cho vào chảo dầu đang sôi chao qua cùng với rượu, hành,gừng cho thật thơm thì lấy ra để vào bát to. Đổ nước và đậu đỏ vào nồi ninh nhỏ lửa trong 30 phút rồi thả cá chép vào đun tiếp 30 phút nữa. Cuối cùng cho thiên hoa phấn vào khuấy đều, đun sôi lại, nêm muối, mì chính vừa ăn là được.

Công dụng:

Kiện tỳ ích vị, trừ thấp tiêu thũng, hạ đường huyết. Dùng cho người bệnh tiểu đường dạng dạ dày nóng,

phổi nóng, táo nhiệt. Với người bệnh kèm theo chứng cao huyết áp và mắc bệnh thận thì càng hiệu quả hơn.

CANH XƯƠNG SỐNG LỢN NẤU PHỤC LINH

Nguyên liệu:

Xương sống lợn 50g

Phục linh 30g

Gia vị vừa ăn.

Cách làm:

Xương lợn nấu nhỏ lửa hầm rồi bỏ xương và mỡ đi, chỉ lấy nước. Sau đó cho phục linh vào nấu, nêm gia vị vừa ăn. Ngày ăn hai lần.

Công dụng:

Bổ não, mạnh thận, ích tỳ, an thần, hạ đường trong máu, làm mạnh tim, hạ huyết áp, tăng khả năng kháng thể của cơ thể.

CÂU KỶ XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Câu kỷ50g

Thịt lợn nạc200g

Măng ngâm20g

Muối, mì chính, rượu, bột lọc, xì dầu lượng vừa đủ.

Cách làm:

Rửa sạch thịt lợn, thái thành sợi nhỏ, cho rượu,

muối, bột lọc trộn đều; rửa sạch măng thái sợi nhỏ; rửa sạch câu kỷ.

Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng, cho thịt, măng vào xào; sau đó cho rượu, muối, xì dầu, câu kỷ vào đảo cùng, nêm mì chính vào là được

Công dụng:

Tư âm dưỡng huyết, bổ ích gan thận, thích hợp với người bệnh tiểu đường, đồng thời cũng rất tốt với người già cơ thể yếu ăn.

CÁC BÀI THUỐC BỔ THẬN

Bài 1

Nguyên liệu:

Củ mài 100g

Rau hẹ 250g

Dầu ăn, muối tinh vừa đủ.

Cách làm:

Củ mài cạo vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng, rau hẹ rửa sạch, thái đoạn ngắn, cho ít dầu vào đun nóng đảo chín, tra muối, làm món ăn hàng ngày.

Công dụng:

Bổ thận kiện tỳ, ích tinh tráng dương - chủ trị: Thận dương yếu, di tinh, liệt dương.

.Bài 2

Nguyên liệu:

Nhân hồ đào 50g

Rau hẹ 250g

Dầu vừng, muối tinh đủ dùng.

Cách làm:

Nhân hồ đào rửa sạch, để ráo, đun nóng dầu, đổ nhân hồ đào vào, đảo thơm chín lấy ra; rau hẹ rửa sạch, thái nhỏ đảo dầu cho chín, tra muối; trước khi ăn rắc nhân hồ đào lên. Ngày 1 thang dùng theo bữa cơm.

Công dụng:

Bổ thận trợ dương, ích tinh bổ tuỷ.

Bài 3

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ đen 10g

Mộc nhĩ trắng 10g

Đường phèn đủ dùng.

Cách làm:

Mộc nhĩ ngâm nước cho nở, rửa sạch, nhặt bỏ chân, cho vào nồi cùng đường phèn, đổ nước vào đun to lửa để sôi thì chuyển nhỏ lửa ninh nhừ. Mỗi ngày ăn 1 thang, chia 2 lần.

Công dụng:

Bổ thận âm, nhuận phổi giảm ho, giảm lipit máu.

Bài 4

Nguyên liệu:

Bách hợp 30g

Khiếm thực 60g

Táo tàu 15 quả

Mật ong đủ dùng.

Cách làm:

Rửa sạch bách hợp, táo, khiếm thực, cho vào nồi, đổ nước vừa phải đun to lửa đến sôi rồi chuyển nhỏ lửa ninh nhừ, trước khi ăn cho mật ong vào. Mỗi ngày dùng một thang, chia 2 lần.

Công dụng:

Bổ âm kiện tỳ, bổ thận cố tinh.

Bài 5

Nguyên liệu:

Hạt dẻ 100g

Vừng đen 250g

Gạo tẻ 250g

Hồ đào nhân 25g

Muối tinh vừa đủ.

Cách làm:

Hạt dẻ bóc bỏ vỏ, nhân hồ đào, gạo đãi sạch, cho vào nồi, đổ nước, tra muối nấu thành cơm. Trước khi ăn rắc vừng đen (đã rang chín, giã nhỏ). Mỗi ngày ăn 1 thang, chia 2 lần.

Công dụng:

Bổ gan thận, nhuận ngũ tạng, mạnh gân cốt.

Bài 6

Nguyên liệu:

Hạt ý dĩ 50g

Hạt dẻ đã bóc vỏ 50g

Vừng đen đã rang chín

Muối tinh vừa đủ dùng.

Cách làm:

Tương tự như bài 5 ở trên. Ngày ăn 2 lần vào lúc đói.

Công dụng:

Bổ thận tinh, kiện tỳ, tăng cường sức khoẻ.

Bài 7

Nguyên liệu:

Câu kỷ tử 15g

Ngũ vị tử 6g

Mật ong vừa đủ.

Cách làm:

Câu kỷ tử, ngũ vị tử cho vào nồi, đổ 2 bát nước sắc cạn còn 1 bát,

Bài 8

Nguyên liệu:

Đậu đen 50g

Câu đồng khoai tươi 250g

Muối tinh mì chính, hạt tiêu, dầu vừng mỗi thứ một ít vừa đủ dùng.

Cách làm:

Câu đồng khoai và đậu đen rửa, đãi sạch. Rang chín đậu trước, ninh nhừ, cho câu đồng khoai vào đun sôi tiếp trong 3-5 phút, tra đường, mì chính, hạt tiêu, dầu vừng. Mỗi ngày dùng 1 thang, chia 2 lần làm món canh trong bữa ăn.

Công dụng:

Bổ gan thận, kiện tỳ, lợi tiện hoá, dưỡng tâm thanh huyết, cố tinh, bớt đái nhiều.

Bài 9

Nguyên liệu:

Củ mài 500g

Nhân hồ đào 50g

Bột mì 150g

Mật ong, muối ăn, dầu vừng, bột ngô hoà nước mỗi thứ một ít vừa đủ dùng.

Cách làm:

Củ mài cạo sạch vỏ rửa sạch, hấp chín lấy ra ép vụn, chao vào với bột mì nặn thành bánh, rắc nhân

hồ đào, cho vào lồng hấp 20 phút. Lấy một nồi khác, cho mật ong, muối, dầu vừng, đun nhỏ lửa đến khi chảy loãng ra, cho bột thực phẩm vào khuấy đều thành dạng hồ, tưới lên bánh. Mỗi ngày ăn 2-3 lần làm món ăn điểm tâm.

Công dụng:

Bổ thận âm, kiện tỳ, tăng cường sắc khoẻ, cố tinh, bớt đái nhiều.

Bài 10

Nguyên liệu:

Kê 150g

Đường đỏ vừa đủ.

Cách làm:

Kê đãi sạch, cho vào nồi cùng đường đỏ, đổ vừa nước nấu thành chè ăn.

Công dụng:

Bổ hư ích thận kiện tỳ khai vị điều hoà hư nhiệt.

Bài 11

Nguyên liệu:

Nhân hồ đào 30g

Củ mã thầy 50g

Táo tàu 15 quả

Khoai lang 75g

Đường phèn vừa đủ.

Cách làm:

Củ Mã thầy, khoai lang gọt vỏ rửa sạch, thái miếng nhỏ. Táo tàu, nhân hồ đào rửa sạch, cho vào nồi, đổ nước đun chín kĩ, cho tiếp khoai lang, mã thầy, đường phèn vào nấu nhừ. Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần.

Công dụng:

Kiện tỳ ích thận, dưỡng huyết bổ khí.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- *Chế độ ăn uống cho người bệnh thận*

Nhà xuất bản Từ điển Bách khoa, 2006

- *Bệnh thận, phỏng đoán và điều trị*

Nhà xuất bản Văn hoá Thông tin, 2004

- *Món ăn cho người bệnh thận*

Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh

- *Thức ăn tăng cường sức khoẻ cho người bệnh thận*

Nhà xuất bản Hà Nội, 2007

- *Cách phòng và trị bệnh thận*

Nhà xuất bản Y học, 2005

MỤC LỤC

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN

43 Lò Đúc - Hà Nội

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH THẬN

(LAN ANH - *Biên soạn*)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm bản thảo:

NGUYỄN VĂN KHƯƠNG

Biên tập: Phan Thanh Nhàn
Trình bày: NS Đông Đa
Vẽ bìa: Hải Nam
Sửa bản in: NS Đông Đa

TỔNG PHÁT HÀNH

MIỀN BẮC: **NHÀ SÁCH ĐÔNG ĐA**
834 Đường Láng - Hà Nội
ĐT: (04) 7752939
NHÀ SÁCH ĐÔNG TÂY
62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội
ĐT/Fax: (04) 7733041

MIỀN NAM: **SÁCH HÀ NỘI**
245 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM
ĐT: (08) 8322047

PHÁT HÀNH TRỰC TUYẾN: *www.sachdongtay.com*

In 700 cuốn khổ (13 x 20,5) cm tại Công ty cổ phần in Sao Việt. Giấy phép xuất bản số: 212 - 2008/CXB/55 - 29/VHTT do Cục Xuất Bản cấp ngày 20/03/2008. In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2008.

Tủ sách
"CHĂM SÓC SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH"

1. Thực đơn cho bà mẹ mang thai và sinh con
2. Thực đơn cho bé từ 1 đến 3 tuổi
3. Thực đơn cho bé từ 3 đến 6 tuổi
4. Thực đơn cho mùa hè
5. Thực đơn cho người bệnh cao huyết áp
6. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh đau đầu
7. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh dạ dày
8. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gan
9. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh loãng xương
10. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh táo bón
11. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh thận
12. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tim mạch
13. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường
14. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh ung thư

Nhà sách Đống Đa - 834 Đường Láng - Đống Đa - Hà Nội
Nhà sách Đông Tây - 62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội - Website: www.sachdongtay.com
Sách Hà Nội - 245 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1 - TP. Hồ Chí Minh - Website: www.sachhanoi.com



GIÁ: 27.000Đ